

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 12 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
13 марта 2024 г.**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------|----------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшеничная | 150 | 8,6 | 5 | 39,2 | 162,89 | 0,18 | 0,16 | 0,69 | 149,49 | 1,25 |
| 36 | Какао на молоке | 170 | 5,769 | 6,698 | 21,885 | 111,787 | 0,068 | 0,272 | 2,21 | 206,641 | 0,771 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 90,509 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | Итого: | 360 | 16,819 | 19,248 | 75,705 | 365,186 | 0,298 | 0,462 | 2,9 | 365,431 | 2,641 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 22,087 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 22,087 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 40 | 0,4 | 3,1 | 1 | 22,701 | 0,01 | 0,02 | 5,67 | 13,25 | 0,25 |
| 96,1 | Суп с бобовыми | 150 | 4,99 | 3,33 | 11,51 | 65,274 | 0,1 | 0,04 | 1,08 | 39,04 | 1,39 |
| 239,1 | мясо для супа (сытный) | 20 | 15,96 | 15,26 | 0,19 | 139,104 | 0,09 | | 2,26 | 23,69 | 1,4 |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,207 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,207 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 104,1 | Картофельное пюре | 100 | 2,12 | 2,72 | 13,99 | 63,942 | 0,086 | 0,073 | 7,206 | 24,69 | 0,73 |
| 113,1 | Хлебцы рыбные | 60 | 12,4 | 3,2 | 4,8 | 66,033 | 0,05 | 0,09 | 0,83 | 40,03 | 0,55 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 130 | 0,953 | | 28,947 | 78,362 | 0,009 | 0,052 | 1,621 | 37,631 | 1,014 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 50,095 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 546 | 39,579 | 28,112 | 74,539 | 485,925 | 0,416 | 0,316 | 23,667 | 214,871 | 7,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 284,1 | Снежок | 180 | 5,04 | 6,12 | 19,8 | 106,812 | 0,054 | 0,024 | 1,62 | 217,8 | 0,18 |
| 149,1 | Пирожки с повидлом | 60 | 4,44 | 1,9 | 42,44 | 128,609 | 0,08 | 0,05 | 0,06 | 15,92 | 1,18 |
| | Итого: | 240 | 9,48 | 8,02 | 62,24 | 235,421 | 0,134 | 0,074 | 1,68 | 233,72 | 1,36 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 247,3 | Винегрет овощной | 120 | 1,77 | 10,74 | 8,61 | 95,386 | 0,06 | 0,03 | 4,8 | 22,56 | 0,81 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 110 | 11 | 11,367 | 2,2 | 106,26 | 0,055 | 0,312 | 0,165 | 75,167 | 1,76 |
| 139,1 | Напиток из св. плодов | 150 | 0,1 | | 15,706 | 40,958 | | | 2,81 | 2,98 | 0,17 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 48,852 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 410 | 15,51 | 22,587 | 40,196 | 291,456 | 0,185 | 0,372 | 7,775 | 114,707 | 4,3 |
| | Итого за день: | 1 631 | 81,418 | 77,997 | 260,029 | 1 400,075 | 1,055 | 1,238 | 159,772 | 940,728 | 17,051 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 68,716 | 54,508 | 275,694 | 1 400,138 | 0,902 | 2,214 | 155,866 | 793,316 | 14,88 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /