

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 13 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

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

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	159,215	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,162		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,385	0,048	0,018		6,9	0,57
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	85,36	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	310	19,513	11,237	50,543	329,123	0,148	0,455	1,657	275,443	1,32
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,879	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	23,879	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	28,952	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	47,432	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (фарш)	15	11,97	11,445	0,143	133,056	0,068		1,695	17,768	1,05
300,2	Клётки	20	0,787	0,653	3,827	21,355	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	140	13,813	4,993	7,868	115,841	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	90,834	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	31,41	23,992	58,789	500,856	0,313	1,54	124,311	170,504	6,734
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	68,464	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	110,968	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	22	1,584	1,87	12,21	63,501	0,039	0,084	0,22	67,54	0,044
	Итого:	232	9,584	8,37	44,71	242,933	0,159	0,274	1	231,9	0,914
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,837	0,01	0,01	2	9,2	0,24
258,3	Картофель пюре	150	3,93	3,58	25,63	132,29	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	104,843	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	7,49	4,5	69,994	303,274	0,248	0,183	64,69	74,62	3,85
	Итого за день:	1 549	68,672	48,248	230,111	1 400,064	0,898	2,453	236,658	777,968	13,043
	Итого среднее за 10 дней:		68,716	54,508	275,694	1 400,104	0,902	2,214	155,866	793,316	14,88

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /