

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 14 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
15 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	170,55	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	24,7725		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	85,09125	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	63,36	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	375	12,471	12,508	73,084	343,773	0,128	0,274	1,205	224,687	2,971
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,0075	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,008	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,23	0,01	0,02	4	9,2	0,24
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	44,0775	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки	25	4,77	2,53	0,2	31,9875	0,02	0,05	0,25	3,91	0,36
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,225		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,225		0,005	2,5	5,575	0,04
251,1	Азу с говядиной	180	9,82	13,19	13,16	175,9425	0,16		24,28	31,91	2,58
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	77,44125	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	53,1225	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	570	19,45	18,147	64,003	387,251	0,329	0,159	81,83	100,732	6,092
Полдник											
281,1	Ряженка	144	4,176	3,6	6,048	54,72	0,029	0,019	0,432	178,56	0,144
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	303,66	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	214	12,772	29,234	40,922	358,38	0,125	0,115	0,586	314,668	0,968
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	5,79		0,01	6	4	0,32
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	149,6775	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	72,378	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	53,1	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,16	5,95	71,048	280,946	0,189	0,185	9,775	105,078	3,816
	Итого за день:	1 634	56,883	65,869	256,407	1 394,357	0,793	0,748	217,146	757,165	15,497
	Итого среднее за 10 дней:		68,716	54,508	275,694	1 400,144	0,902	2,214	155,866	793,316	14,88

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /