

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартговска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 17 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
18 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	11,75	12,75	44,57	340,2	0,18	0,42	2,05	339,15	1,05
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	21	1,726
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	32,2	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	563	24,62	16,26	73,524	530,88	0,235	0,715	75,78	135,09	5,327
Полдник											
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,143	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	200	9,107	3,104	28,132	175,643	0,057	0,066	0,921	165,143	0,939
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
129,1	Кисель из ягод	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	5,736	7,876	51,922	305,56	0,212	0,182	38,662	70,132	3,24
	Итого за день:	1 728	51,513	40,012	205,273	1 382,695	0,699	1,405	121,163	730,515	12,282
	Итого среднее за 10 дней:		68,464	54,609	275,7	1 400,128	0,902	2,211	155,859	784,436	14,935

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /