

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 18 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
19 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	145,577	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	23,71		0,03	0,09	18,51	0,06
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	93,383	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	77,6	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	320	19,059	13,825	57,537	340,269	0,136	0,458	2,006	276,18	1,252
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,9	0,2	8,1	28,944	0,04	0,003	60	34	0,3
	Итого:	75	0,9	0,2	8,1	28,944	0,04	0,003	60	34	0,3
Обед											
60,1	Икра свекольная	30	0,705	1,38	3,698	24,024	0,008	0,015	2,018	11,475	0,533
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	52	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,8	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	80,52	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Биточки	60	6,46	12,64	7,05	134,24	0,28	1,68	0,71	21,71	1,71
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	82,576	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,664	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	16,821	20,5	76,087	441,784	0,548	1,888	81,107	130,44	6,262
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	70,539	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	40	3,36	5,31	33,48	156,304	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	210	7,78	9,843	41,527	226,843	0,079	0,205	0,884	186,871	1,023
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	26,293	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	202,1	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	77,203	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	11,98	9,207	76,168	362,237	0,194	0,112	9,347	177,415	3,477
	Итого за день:	1 592	56,54	53,575	259,419	1 400,077	0,998	2,666	153,343	804,905	12,314
	Итого среднее за 10 дней:		68,464	54,609	275,7	1 400,133	0,902	2,211	155,859	784,436	14,935

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /