

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 19 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
20 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	40,764	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	120,4	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,2454	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,04	14,163	19,09	220,409	0,108	0,321	2,95	91,633	2,45
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,5286	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,529	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,6392		0,01	6	4	0,32
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	57,7318	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	36,22148	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,516		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	242,52	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	112,6944	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,9138	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	559	22,655	14,858	95,218	517,753	0,201	0,268	22,45	145,36	5,655
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	78,432	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	221,751	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	250	12,23	12,11	47,89	300,183	0,122	0,11	5,275	362,213	1,039
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	148,608	0,075	0,038	6	28,2	1,013
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	82,302	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	34,7268	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	17,353	17,205	40,061	326,525	0,205	0,158	37,75	85,59	3,593
	Итого за день:	1 624	65,308	58,366	209,609	1 392,398	0,658	0,872	192,175	696,796	14,387
	Итого среднее за 10 дней:		68,464	54,609	275,7	1 400,101	0,902	2,211	155,859	784,436	14,935

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /