

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 20 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на
21 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	116,014	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	80,55305	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	68,87	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	10,111	8,858	63,044	265,437	0,146	0,362	2,093	277,177	1,093
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,9	0,2	8,1	25,6878	0,04	0,003	60	34	0,3
	Итого:	75	0,9	0,2	8,1	25,688	0,04	0,003	60	34	0,3
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,0776	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	51,4395	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		18,247	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	4,8138			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,065		0,025	12,5	27,875	0,2
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,065		0,025	12,5	27,875	0,2
212,1	Капуста тушённая	100	2,067	3,233	9,425	53,321	0,025	0,033	17,158	55,45	0,808
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	136,4975	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	41,99011	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	50,2893	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	568	16,813	23,59	60,955	364,806	0,249	0,248	88,841	188,512	5,883
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	62,60283	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	40	6,72	10,62	66,96	277,4396	0,068	0,048		26,08	1,888
	Итого:	210	11,14	15,153	75,007	340,043	0,113	0,229	0,884	199,911	1,967
Ужин											
180,1	Вареники ленивые масло сливочное	140	17,267	16,637	24,453	225,3895	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
230	для подачи к блинам	5	0,04	3,63	0,06	23,4513		0,1		1,2	0,01
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	35,5		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	66,882		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,268	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	405	20,971	22,747	67,905	401,491	0,14	0,496	32,063	206,615	4,26
	Итого за день:	1 629	59,935	70,548	275,011	1 397,464	0,688	1,338	183,881	906,215	13,503
	Итого среднее за 10 дней:		68,464	54,609	275,7	1 400,195	0,902	2,211	155,859	784,436	14,935

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /