

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 21 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
22 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 | | | | | | | | | | | |
| 17,7 | Суп молочный с крупой (геркулес) | 150 | 4,44 | 4,45 | 13,45 | 93,773 | 0,09 | 0,15 | 0,68 | 124,2 | 0,49 |
| 0,3 | Яйцо отварное | 28 | 3,187 | 2,887 | 0,176 | 31,706 | 0,002 | 0,009 | | | |
| 100,1 | Бутерброд с сыром с булкой | 40 | 4,97 | 6,54 | 14,56 | 115,617 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 98,1 | 0,07 |
| 36 | Какао на молоке | 150 | 5,09 | 5,91 | 19,31 | 126,601 | 0,06 | 0,24 | 1,95 | 182,33 | 0,68 |
| | Итого: | 368 | 17,687 | 19,787 | 47,496 | 367,697 | 0,202 | 0,459 | 2,7 | 404,63 | 1,24 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 27,529 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 4,85 | 0,01 | 0,02 | 4 | 9,2 | 0,24 |
| 68,1 | Борщ с фасолью | 150 | 2,1 | 3,03 | 6,88 | 54,644 | 0,04 | 0,03 | 4,07 | 26,82 | 0,87 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,7 | | 22,102 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 5,831 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,125 | 0,025 | 0,2 | 1,29 | | 0,025 | 12,5 | 27,875 | 0,2 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,125 | 0,025 | 0,2 | 1,29 | | 0,025 | 12,5 | 27,875 | 0,2 |
| 258,3 | Картофель отварной | 100 | 2,62 | 2,387 | 17,087 | 86,189 | 0,105 | 0,089 | 8,793 | 30,84 | 0,893 |
| 116,1 | Суфле рыбное | 60 | 9,62 | 1,83 | 0,08 | 47,489 | 0,05 | 0,08 | 0,42 | 24,45 | 0,57 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 60,914 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,5 | | 13,21 | 44,118 | 0,01 | 0,1 | 164,92 | 9,3 | 3,79 |
| | Итого: | 563 | 20,83 | 10,117 | 52,517 | 328,718 | 0,29 | 0,414 | 207,243 | 189,8 | 8,56 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 64,5 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| 149,1 | Ватрушка с повидлом | 60 | 4,44 | 1,9 | 42,44 | 160,295 | 0,08 | 0,05 | 0,06 | 15,92 | 1,18 |
| | Итого: | 210 | 8,79 | 5,65 | 48,44 | 224,795 | 0,14 | 0,31 | 1,11 | 195,92 | 1,33 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 120 | 7,212 | 1,872 | 36,468 | 148,68 | 0,192 | 0,103 | | 15,636 | 3,672 |
| 250,1 | Котлеты | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 98,04 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 314,1 | Соус томатный | 40 | 1,02 | 2,7 | 4,68 | 41,28 | 0,012 | 0,012 | 1,68 | 12 | 0,42 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 150 | 0,6 | 0,4 | 30,004 | 102,46 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 60,888 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 400 | 21,172 | 11,352 | 90,732 | 451,349 | 0,324 | 0,235 | 51,27 | 71,316 | 7,022 |
| | Итого за день: | 1 622 | 68,509 | 46,935 | 246,534 | 1 400,087 | 0,978 | 1,433 | 386,073 | 873,666 | 19,802 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 68,464 | 54,609 | 275,7 | 1 400,13 | 0,902 | 2,211 | 155,859 | 784,436 | 14,935 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /