

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 24 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
25 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	98,417	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	124,269	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	87,469	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	340	11,58	12,55	45,89	310,155	0,16	0,4	2,05	339,77	0,59
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								11,25	0,002
0,28	Апельсины	75	0,9	0,2	8,1	33,286	0,04	0,003	60	34	0,3
	Итого:	225	0,9	0,2	8,1	33,286	0,04	0,003	60	45,25	0,302
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,336	0,042	1,05	5,448	0,011	0,021	4,2	9,66	0,252
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	66,654	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,238			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,644	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	98,606	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	134,9	0,018	0,009		1,769	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	109,609	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,164	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	575	24,884	13,775	84,869	511,365	0,244	0,275	69,28	101,959	5,225
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	71,576	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	55	3,536	4,903	18,009	119,994	0,047	0,063	0,141	16,5	0,723
	Итого:	205	7,436	8,903	25,109	191,57	0,087	0,223	0,921	169,88	0,793
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	38	0,418	0,076	1,444	7,481	0,019	0,019	9,5	5,32	0,342
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	224,434	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	56,635	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,136	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	418	22,811	14,927	40,394	353,687	0,356	0,169	218,879	76,584	7,869
	Итого за день:	1 888	67,611	50,355	204,362	1 400,063	0,887	1,07	351,13	733,443	14,778
	Итого среднее за 10 дней:		68,464	54,609	275,7	1 400,185	0,902	2,211	155,859	784,436	14,935

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /