

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 26 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
27 марта 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	172,447	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	119,122	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	97,639	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	Итого:	360	19,339	18,238	75,645	389,208	0,298	0,492	2,97	454,231	2,091
Завтрак 2ой											
0,34											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	19,537	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	19,537	0,03	0,002	45	36,75	0,227
Обед											
486	Салат «Вегетарианский»	40	0,44	3,37	2,63	30,665	0,015		2,15	8,18	0,239
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	68,112	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (сырое)	20	15,96	15,26	0,19	145,152	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	66,722	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	57,096	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	81,769	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	50,998	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	36,703	27,88	75,307	501,378	0,42	0,295	24,777	217,501	7,18
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	64,8	0,072	0,312	1,26	216	0,18
147,2	Оладьи	50	3,417	2,083	21,167	75,66	0,067	0,025		9,15	0,667
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	59,04	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	255	10,437	8,708	42,242	199,5	0,183	0,432	1,51	301,9	0,897
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	99,533	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	110,88	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	29,074	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,976	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,51	22,687	35,308	290,462	0,195	0,372	35,885	115,087	4,6
	Итого за день:	1 897	82,664	77,663	234,576	1 400,086	1,125	1,593	110,142	1 125,468	14,994
	Итого среднее за 10 дней:		68,464	54,609	275,7	1 400,152	0,902	2,211	155,859	784,436	14,935

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /