

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 27 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
28 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 | | | | | | | | | | | |
| 150,1 | Суфле творожное | 100 | 14,333 | 7,667 | 14,833 | 182,333 | 0,05 | 0,217 | 0,267 | 129,583 | 0,55 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,6 | 1,2 | 4,5 | 30 | | 0,03 | 0,09 | 18,51 | 0,06 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,3 | 2,1 | 17,2 | 97 | 0,05 | 0,19 | 1,3 | 120,45 | 0,14 |
| | Итого: | 320 | 19,683 | 18,517 | 51,153 | 445,333 | 0,15 | 0,467 | 1,657 | 277,843 | 1,37 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины | 75 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 27,135 | 0,03 | 0,002 | 45 | 25,5 | 0,225 |
| | Итого: | 75 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 27,135 | 0,03 | 0,002 | 45 | 25,5 | 0,225 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,64 | 0,01 | 0,02 | 4 | 9,2 | 0,24 |
| 70,1 | Борщ сибирский | 150 | 2,3 | 2,5 | 9,2 | 68,9 | 0,04 | 0,03 | 4,67 | 29,74 | 0,96 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 6,78 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 100 | 6,01 | 1,56 | 30,39 | 144,07 | 0,16 | 0,086 | | 13,03 | 3,06 |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины | 60 | 14,5 | 4,31 | 2,95 | 107,18 | 0,07 | 0,13 | 1,02 | 13,76 | 1,35 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 150 | 0,45 | | 20,69 | 80,42 | 0,03 | 0,01 | 3 | 26,99 | 0,6 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 72,601 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 564 | 29,166 | 11,222 | 78,592 | 512,491 | 0,387 | 0,342 | 22,73 | 148,81 | 8,206 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 342 | Пирог открытый с джемом | 60 | 3,726 | 1,932 | 34,272 | 0,169 | 0,066 | 0,042 | 0,216 | 11,4 | 0,702 |
| | Итого: | 210 | 7,626 | 5,932 | 41,372 | 77,969 | 0,106 | 0,202 | 0,996 | 164,78 | 0,772 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 258,3 | Картофель отварной | 150 | 3,93 | 3,58 | 25,63 | 150,33 | 0,158 | 0,133 | 13,19 | 46,26 | 1,34 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 150 | 0,6 | 0,4 | 30,004 | 119,14 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,8 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 370 | 7,61 | 4,54 | 70,834 | 348,83 | 0,258 | 0,193 | 72,69 | 71,02 | 3,97 |
| | Итого за день: | 1 539 | 64,76 | 40,361 | 248,026 | 1 411,758 | 0,931 | 1,205 | 143,073 | 687,953 | 14,543 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 68,076 | 53,506 | 279,747 | 1 400,183 | 0,903 | 2,08 | 148,909 | 780,457 | 15,143 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /