

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 марта 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

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

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	152,358	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	22,1301		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	29,912/11, 085	2,037	3,215	22,549	85,51612	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	56,6016	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	380	12,697	12,865	75,589	316,606	0,133	0,277	1,214	225,678	3,05
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,4	0,029	9,5	27,16783	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	75	0,4	0,029	9,5	27,168	0,02	0,029	5	19	2,3
Обед											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,37	2,63	28,5353	0,015		2,15	8,18	0,239
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	36,113	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (фарш)	20	15,96	15,26	0,19	135,072	0,09		2,26	23,69	1,4
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,402		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,402		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	183,66308	0,169		20,533	28,338	3,316
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	69,18085	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	47,4561	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	35,782	39,399	63,857	500,824	0,373	0,079	83,153	136,28	7,997
Полдник											
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	39,195		0,037	0,75	155	0,125
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	271,2696	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	220	14,846	27,509	39,249	310,465	0,096	0,133	0,904	291,108	0,949
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	22,043	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	133,7119	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	39,7712			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	47,436	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	11,68	9,01	61,526	242,962	0,163	0,183	8,655	84,92	3,196
	Итого за день:	1 617	75,405	88,813	249,721	1 398,025	0,784	0,701	98,926	756,986	17,492
	Итого среднее за 10 дней:		68,076	53,506	279,747	1 400,106	0,903	2,08	148,909	780,457	15,143

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /