

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 1 мая 2024 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на
 2 мая 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											
204,1	Гречка рассыпчатая	140	8,414	2,184	42,546	158,45	0,224	0,12		18,242	4,284
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,06	5,07	0,09	34,076		0,01		1,68	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	23,853/3,6 36/15,29	1,811	2,858	20,044	87,856	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	чай с медом	150									
	Итого:	337	10,285	10,112	62,68	280,382	0,26	0,152	0,073	27,849	4,927
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,608	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,608	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	6,4	0,004	0,008	6	4	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,96	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,56	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,424			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,24		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,24		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	87,84	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	91,2	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	104,832	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	31	2,046	0,372	10,602	43,915	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	572	19,786	15,532	77,862	418,611	0,283	0,326	32,05	158,83	5,046
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	70,539	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	186,48	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	240	9,38	7,913	53,777	257,019	0,125	0,261	0,934	193,481	0,766
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	253,96	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	40		0,05	0,15	30,85	0,1
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	64,064	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	60,416	0,075	0,032		14,933	1,664
	Итого:	372	21,383	19,149	65,163	418,44	0,155	0,372	7,583	209,087	2,844
	Итого за день:	1 596	60,864	52,736	266,832	1 400,059	0,846	1,127	164,39	601,247	15,233
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,15	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /