

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 2 мая 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 3 мая 2024 г.

№ репертуры	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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
266	Бутерброды с джемом	21,834/3,6 36/13,956	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	395	15,985	16,078	48,793	403,871	0,19	0,189	2,979	312,176	1,172
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	65	0,026	0,026	6,37	27,742	0,019	0,013	107,25	10,4	1,43
	Итого:	65	0,026	0,026	6,37	27,742	0,019	0,013	107,25	10,4	1,43
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	130	1,993	2,167	7,973	59,713	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
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
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:	541	24,326	11,316	71,272	477,493	0,231	0,244	63,607	99,051	5,666
Полдник											
0,24	Йогурт	161	6,708	2,012	4,696	62,79		0,04	0,805	166,367	0,134
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	3,857	5,349	19,646	142,286	0,051	0,069	0,154	18	0,789
	Итого:	221	10,565	7,361	24,342	205,076	0,051	0,108	0,959	184,367	0,923
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	130	2,654	4,16	17,712	118,95	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	16,014	6,47	64,872	376,01	0,249	0,267	18,031	113,915	4,177
	Итого за день:	1 592	66,917	41,251	215,649	1 490,192	0,741	0,822	192,827	719,909	13,368
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,164	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /