

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

Базюк С. В.

М. П. 5 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
6 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	94,686	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266,1	Бутерброды с повидлом	23,733/3,6 36/10,034	1,811	2,858	20,044	97,5713	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	84,0478	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	340	9,621	10,068	47,968	276,305	0,176	0,172	2,703	309,707	1,213
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	82,99344	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	Итого:	180	0,54		24,828	82,993	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
Обед											
60,2	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	32,2328	0,02	0,02	2,05	12,26	0,49
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	50,5422	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки мясные	20	3,816	2,024	0,16	29,3432	0,016	0,04	0,2	3,128	0,288
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,258		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,258		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	106,2358	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	92,1748	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	51,0496			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	45,68578	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	565	26,699	13,403	62,783	407,78	0,255	0,281	16,48	83,434	5,012
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	65,36	0,03	0,02	0,45	186	0,15
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	171,828	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,601	6,647	45,497	237,188	0,099	0,089	0,493	202,843	0,739
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	6,88	0,004	0,008	6	4	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по-русски	170	19,153	14,371	9,418	209,797	0,255		11,475	46,104	1,419
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	112,6944	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	23,293	14,891	57,898	390,259	0,339	0,098	19,345	107,524	4,449
	Итого за день:	1 685	68,754	45,009	238,973	1 394,525	0,905	0,651	42,621	735,896	12,132
	Итого среднее за 10 дней:		68,961	55,471	275,535	1 400,161	0,886	1,216	143,944	777,225	14,382

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /