

" УТВЕРЖДАЮ"

и.о.Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС №5 "Мечта"
Крамаренко В. Б.,
М. П. 12 февраля 2024 г.

Подпись

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1Ежедневное меню
на 13 февраля 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										
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	305	25,85	6,915	55,137	378,17	0,192	0,513	1,35	382,42	1,6
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59
95,1	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками++	150	0,8	1,5	7,2	47,1	0,01	0,01	0,5	6,97	0,2
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
212,2	Капуста тушённая+	50	1,37	3,06	5,65	50,64	0,02	0,03	21,69	33,86	0,67
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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
	Итого:	620	24,83	18,38	84,04	606,45	0,273	0,356	39,156	175,573	6,267
	Полдник										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	35	2,19	1,27	14,2	77	0,04	0,02	0,24	7,4	0,44
	Итого:	185	6,39	6,37	30,7	206	0,09	0,22	1,59	188,9	0,59
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями++	60	0,405	0,056	0,975	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
242,1	Макаронник с сердцем*+	130	11,78	5,94	25,62	203	0,09	0,98	3,62	20	3,97
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	410	14,105	6,236	61,022	351,627	0,177	1,02	10,62	76,787	5,91
	Итого за день:	1 595	71,205	37,931	238,249	1 574,257	0,754	2,124	176,466	835,68	16,017
	Итого среднее за 10 дней:		65,305	48,152	229,383	1 604,774	22,08	9,174	142,987	783,192	14,964