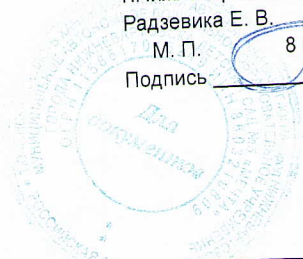


" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
Радзевика Е. В.

М. П. 8 января 2024 г.

Подпись

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

Ежедневное меню на 9 января 2024 г.

№ рецептур уры	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	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30,597/4,284/6,51	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	366	8,8	12,855	35,647	277,87	70,954	0,515	2,24	583,63	0,84
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											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
12	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:	573	25,37	20,27	78,33	544,35	0,472	0,236	56,929	146,483	10,467
Полдник											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	180	6,87	7,733	31,41	222,535	0,056	0,038	0,45	195,78	0,858
Ужин											
42	Салат из солёных огурцов с луком+	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	60	11,21	8,47	3,3	134	0,147	33,021	0,73	37,17	0,88
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	380	15,955	13,155	48,345	387,13	0,242	33,073	5,125	66,37	3,287
	Итого за день:	1 574	57,025	54,042	201,082	1 463,895	71,745	33,877	188,494	1 004,263	17,10
	Итого среднее за 10 дней:		65,305	48,152	229,383	1 604,774	22,08	9,174	142,987	783,192	14,96