

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС № 71
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 30 сентября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

**Ежедневное меню
на 1 октября 2024 г.**

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
1	Суфле творожное	60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
182, 1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	255	13,15	13,75	35,732	313,32	0,13	0,36	1,06	272,08	1,41
	завтрак 2-ой										
0,23	Груша	74	0,296	0,022	7,03	30,007	0,015	0,022	3,7	14,06	1,702
	Итого:	74	0,296	0,022	7,03	30,007	0,015	0,022	3,7	14,06	1,702
	обед										
1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
82,1	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
103, 1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
478	Оладьи из печени (запеченные)	57	8,807	6,299	5,805	114,95	0,181	9,51	18,031	8,816	4,142
1	Соус томатный	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
216, 1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,116	0,114	18,08	73,93	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	626	28,007	19,771	101,573	593,419	0,494	9,701	89,281	118,336	9,225
	Полдник										
1	Сырная палочка	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
1	Ряженка	156	4,524	3,9	6,552	79,04	0,031	0,021	0,468	193,44	0,156
	Итого:	206	10,664	22,21	31,462	368,24	0,1	0,089	0,578	290,66	0,745
	Ужин										
0,3	Яйцо	49	6,135	5,557	0,338	75,901	0,004	0,017			
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	16	1,056	0,192	5,472	28,32	0,028	0,012		5,6	0,624
	Итого:	365	9,441	11,879	38,1	301,521	0,142	0,169	55,21	47,22	3,124
	Итого за день:	1 526	61,557	67,631	213,897	1 606,507	0,88	10,34	149,829	742,356	16,206
	Итого среднее за 10 дней:		63	52,994	226,909	1 604,621	0,789	0,984	127,963	759,104	13,978

Повар: _____/

Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.