

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС № 71
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 1 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

**Ежедневное меню
на 2 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	148	2,565	2,763	10,853	79,525	0,049	0,168	0,829	162,583	0,168
0,25	Батон сдобный	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,51	Зефир	23	0,184		18,055	69,92				2,07	0,069
	Итого:	351	5,189	3,033	42,948	259,135	0,097	0,196	0,909	175,593	1,477
	завтрак 2-ой										
0,02	Бананы	50	0,75	0,05	10,5	43,65	0,02	0,05	5	4	0,6
	Итого:	50	0,75	0,05	10,5	43,65	0,02	0,05	5	4	0,6
	обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной	140	2,786	3,29	21,476	133,966	0,13	0,092	11,544	14,018	1,176
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
215,1	Огурцы свежие порциями	39	0,293	0,039	0,78	4,388	0,01	0,01	2,73	6,63	0,195
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	663	25,72	19,01	71,135	562,575	0,423	0,426	29,114	136,183	5,378
	Полдник										
301	Булочка российская	50	4,133	2,817	38,108	194,25	0,067	0,067	0,042	16,375	0,572
37,1	Молоко кипяченое	147	3,822	3,92	6,958	76,244	0,039	0,157	0,764	150,312	0,069
	Итого:	197	7,955	6,737	45,066	270,494	0,106	0,223	0,806	166,687	0,641
	Ужин										
1	Крупеник+	163	19,368	5,369	49,092	305,769	0,24	0,24	0,134	82,881	4,401
3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	363	23,158	7,794	88,507	501,769	0,331	0,353	4,374	172,776	5,527
	Итого за день:	1 624	62,773	36,624	258,156	1 637,623	0,977	1,249	40,204	655,239	13,623
	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): _____/

аместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.