

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ  
г.Нижневартовска ДС № 71  
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 2 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

**Ежедневное меню  
на 3 октября 2024 г.**

№ рецепт 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная	148	8,584	4,045	37,592	224,368	0,138	0,178	0,691	137,591	1,963
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	29,084/ 5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>332</b>	<b>11,124</b>	<b>11,38</b>	<b>51,824</b>	<b>397,282</b>	<b>0,187</b>	<b>0,217</b>	<b>0,771</b>	<b>150,665</b>	<b>3,236</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,33	Киви	70	0,56	0,28	5,67	32,947	0,014	0,028	126	28	0,56
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>0,56</b>	<b>0,28</b>	<b>5,67</b>	<b>32,947</b>	<b>0,014</b>	<b>0,028</b>	<b>126</b>	<b>28</b>	<b>0,56</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	3								14,72	0,116
239, 1	Мясо для супа (куры)	18	14,364	13,734	0,171	181,44	0,081		2,034	21,321	1,26
245, 1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
225, 1	Запеканка из печени с рисом+	160	28,821	8,619	23,893	288,512	0,162		17,382	22,545	3,652
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
486	Салат «Витаминный»	39	0,429	3,286	2,564	41,525	0,015		2,096	7,976	0,233
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>50,817</b>	<b>28,339</b>	<b>91,693</b>	<b>833,795</b>	<b>0,419</b>	<b>0,126</b>	<b>32,393</b>	<b>128,858</b>	<b>8,309</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	148	3,848	3,947	7,005	76,763	0,039	0,158	0,77	151,335	0,069
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	<b>Итого:</b>	<b>218</b>	<b>10,858</b>	<b>11,557</b>	<b>47,335</b>	<b>334,613</b>	<b>0,125</b>	<b>0,244</b>	<b>5,505</b>	<b>290,348</b>	<b>0,928</b>
	<b>Ужин</b>										
187, 1	Суфле из капусты	179	11,635	22,673	17,701	314,344	0,089	0,229	33,264	235,673	2,098
181, 1	Соус молочный (для подачи к блюдам)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	27	1,782	0,324	9,234	47,79	0,047	0,02		9,45	1,053
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>14,427</b>	<b>24,197</b>	<b>52,284</b>	<b>473,477</b>	<b>0,181</b>	<b>0,28</b>	<b>36,734</b>	<b>290,692</b>	<b>3,871</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 626</b>	<b>87,786</b>	<b>75,753</b>	<b>248,806</b>	<b>2 072,113</b>	<b>0,926</b>	<b>0,894</b>	<b>201,402</b>	<b>888,563</b>	<b>16,904</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63</b>	<b>52,994</b>	<b>226,909</b>	<b>1 604,621</b>	<b>0,789</b>	<b>0,984</b>	<b>127,963</b>	<b>759,104</b>	<b>13,978</b>

Повар: \_\_\_\_\_/

Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

заместитель главного бухгалтера: \_\_\_\_\_/

Чиненникова Л. П.