

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС № 71
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 7 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

**Ежедневное меню
на 8 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	Ca	Fe
	Завтрак										
1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
100	Бутерброд с сыром	5,833/3 7,102	5,518	8,027	16,987	162,167	0,058	0,058	0,082	112,117	0,828
	Итого:	310	23,838	26,942	69,226	609,637	0,217	0,375	2,448	490,987	2,018
	завтрак 2-ой										
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	обед										
0,01	Соль	3								14,72	0,116
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
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
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
1	Соус томатный	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
166,1	Картофельное пюре	130	4,225	1,517	28,275	151,992					
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
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
	Итого:	645	23,315	11,057	97,695	587,392	0,215	0,25	23,57	156,13	4,821
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	50	3,071	2,857	25,8	141,429	0,043	0,043	0,043	23,143	0,757
	Итого:	200	6,971	6,857	32,9	219,229	0,083	0,203	0,823	176,523	0,827
	Ужин										
15,1	Омлет натуральный	70	7	7,233	1,4	98	0,035	0,198	0,105	47,833	1,12
312,2	Икра кабачковая порционная	50	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	295	9,43	12,853	32,696	288,01	0,091	0,241	2,995	78,643	2,495
	Итого за день:	1 525	64,68	57,784	248,267	1 769,74 2	0,635	1,144	37,336	908,283	11,061
	Итого среднее за 10 дней:		63,077	53,666	228,131	1 656,557	0,789	0,984	127,963	759,104	13,978

Повар: _____/

Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.