

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС № 71
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 8 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

**Ежедневное меню
на 9 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										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,17	Джем	10	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
0,25	Батон сдобный	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	340	11,23	4,37	62,37	376,33	0,168	0,198	6,8	170,04	2,205
	завтрак 2-ой										
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	обед										
0,01	Соль	3								14,72	0,116
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220, 1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
222	Зелень в суп	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,03	15	33,45	0,24
255, 2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	586	18,76	17,61	63,169	501,803	0,272	0,141	67,49	184,529	6,401
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская	50	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	200	8	7,6	39,75	257,8	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73
	Ужин										
246, 4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
123, 2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	325	11,06	7,49	29,968	230,43	0,049	0,027	16,525	62,77	2,77
	Итого за день:	1 526	49,35	37,092	202,382	1 396,775	0,63	0,548	95,376	603,069	13,831
	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.