День: 1 Неделя: 1 Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022 Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

"	УТВЕРЖДАЮ"				
Заведующий М	АДОУ				
Нижневартовска ДС № 71					
"Радость"					
Тарасенко О. С					
М. П.	13 октября 2024 г.				
Полпись					

Ежедневное меню на 14 октября 2024 г.

№ Прием пищи,		Пиш	Пищевая ценность, г		Энергетиче ская	ļF	Зитамины, мг ———	r	Минеральные вещества, мг	
	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u></u> '	<u> </u>	<u> </u>		<u></u>
Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
Бутерброды с маслом	33,4/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
Итого:	335	6,65	11,95	38,02	287	0,11	0,26	1,2	230,33	1,68
завтрак 2-ой	1									
Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
обед	1		1	'		,				
Соль	3		ĺ′			·			14,72	0,116
Суп с рыбными консервами+	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6	,	0,01	5	11,15	0,08
Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03	!	14	1,56
Итого:	594	23,076	15,399	79,758	529,678	0,247	0,343	48,42	221,266	5,818
Полдник	لــــــا							<u> </u>		
Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
Пряники	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012	'	6,52	0,472
Итого:	170	5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
Ужин	<u> </u>		<u> </u>					<u> </u>		
Азу с говядиной+	180	11,34	7,2	18,18	95,4	0,126	0,162	6,84	30,6	2,16
Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
Итого:	405	13,91	7,54	50,199	249,431	0,21	0,203	19,04	74,139	4,255
Итого за день:	1 579	49,816	41,694	197,442	1 270,09	0,669	1	97,94	711,885	12,37
Итого среднее за 10 дней:		63	52,994	226,909	1 604,621	0,789	0,984	127,963	759,104	13,978
	Завтрак Суп молочный с крупой (гречка) Чай с молоком Бутерброды с маслом Итого: завтрак 2-ой Мандарины Итого: обед Соль Суп с рыбными консервами+ Зелень в суп Котлеты Капуста тушённая+ Соус красный основной Огурцы свежие порциями Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной Итого: Полдник Молоко кипячённое Пряники Итого: Ужин Азу с говядиной+ Томаты консервированные порциями Сок фруктовый Хлеб пшеничный Итого: Итого за день: Итого среднее за	наименование блюда порции Завтрак 150 Суп молочный с крупой (гречка) 150 Чай с молоком 150 Бутерброды с маслом 33,4/5 Итого: 335 завтрак 2-ой 75 Итого: 75 обед 75 Соль 3 Суп с рыбными консервами+ 30 Зелень в суп 1 Котлеты 60 Капуста тушённая+ 120 Соус красный основной 30 Огурцы свежие порциями 40 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб ржаной 40 Итого: 150 Полдник 20 Итого: 170 Ужин 180 Азу с говядиной+ 180 Поматы консервированные порциями 40 Сок фруктовый 160 Хлеб пшеничный 25 Итого: 405 Итого среднее за	Привиници, наименование блюда Порции Белки	Привытиндиненование блюда Порции Порции	Прививнименование блюда Порции Белки жиры Углеводы Кургой (гречка) 150 2,6 2,8 11 14 12,4 150 1,6 1,6 12,4 14 17,5 14,62 150 1,6 1,6 12,4 14 150 1,6 1,6 12,4 14,62	Прием пищи, наименование блюда порции белки жиры углеводы углеводы денность, г белки жиры углеводы денность (ккал) завтрак Суп молочный с курлой (гречка) 150 2,6 2,8 11 80,6 5 12,4 70,4 Бутерброды с маслом 33,4/5 2,45 7,55 14,62 136 Мтого: 335 6,65 11,95 38,02 287 388трак 2-ой Мандарины 75 0,6 0,15 5,625 28,5 Мтого: 75 0,6 0,15 5,625 28,5 Мтого: 75 0,6 0,15 5,625 28,5 Обед Соль 3 Суп с рыбными консервами+ 150 5,16 5,04 8,6 100,35 Суп с рыбными консервами+ 120 3,8 3,3 15,5 94 114 Капуста тушённая+ 120 3,8 3,3 15,5 94 114 Капуста тушённая+ 120 3,8 3,3 15,5 94 114 Капуста тушённая+ 120 3,8 3,3 15,5 94 14,358 Основной Огурцы свежие порциями Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной 40 2,64 0,48 13,68 70,83 Мтого: 594 23,076 15,399 79,758 529,678 Полдник Молоко кипячённое 150 3,9 4 7,1 77,8 Полдник Молоко кипячённое 150 3,9 4 7,1 77,8 Полдник Молоко кипячённое 150 3,9 4 7,1 77,8 Полдник Консервированные консерви консерви консерви консерви консерви к	Прием пици, наименование блюдая порции наименование блюдая порция порци	Прием пици, наменование блюда порции Белки жиры углеводы ская ценность, к к курлой (гречка) 150 2,6 2,8 11 80,6 0,05 0,17 0,06	Прием пищи, маменование блюда Масса мам	Примем пицици надменення (пременя ценность) Сказ надменення (пременя денность) Сказ надменення (пременя денность)

Повар:/	Юнусова Э. М.
Врач(диетсестра):/	
меститель главного бухгалтера:/	Чиненникова Л. П.