

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ  
г.Нижневартовска ДС № 71  
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 13 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

**Ежедневное меню  
на 14 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
	<b>Завтрак</b>										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	33,4/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>6,65</b>	<b>11,95</b>	<b>38,02</b>	<b>287</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,2</b>	<b>230,33</b>	<b>1,68</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
	<b>обед</b>										
0,01	Соль	3								14,72	0,116
231	Суп с рыбными консервами+	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250, 1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
163, 1	Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
215, 1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
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
	<b>Итого:</b>	<b>594</b>	<b>23,076</b>	<b>15,399</b>	<b>79,758</b>	<b>529,678</b>	<b>0,247</b>	<b>0,343</b>	<b>48,42</b>	<b>221,266</b>	<b>5,818</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>
	<b>Ужин</b>										
251	Азу с говядиной+	180	11,34	7,2	18,18	95,4	0,126	0,162	6,84	30,6	2,16
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	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>13,91</b>	<b>7,54</b>	<b>50,199</b>	<b>249,431</b>	<b>0,21</b>	<b>0,203</b>	<b>19,04</b>	<b>74,139</b>	<b>4,255</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 579</b>	<b>49,816</b>	<b>41,694</b>	<b>197,442</b>	<b>1 270,09 9</b>	<b>0,669</b>	<b>1</b>	<b>97,94</b>	<b>711,885</b>	<b>12,37</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.