

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ
 г.Нижневартовска ДС № 71
 "Радость"
 Тарасенко О. С.
 М. П. 15 октября 2024 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 16 октября 2024 г.

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|-------------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 17,3 | Суп молочный с крупой (геркулес) | 150 | 2,6 | 2,8 | 11 | 80,6 | 0,05 | 0,17 | 0,84 | 164,78 | 0,17 |
| 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 | 5,13 | 3,07 | 35,27 | 229,53 | 0,098 | 0,198 | 6,92 | 179,02 | 1,485 |
| | завтрак 2-ой | | | | | | | | | | |
| 0,21 | 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 | | | | | | | | | | |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 66,1 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,33 | 3,02 | 9,29 | 70,31 | 0,04 | 0,04 | 4,45 | 19,07 | 0,77 |
| 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 |
| 234, 6 | Рыба кета припущенная | 65 | 11,07 | 6,38 | | 102,31 | 0,24 | | 1,08 | 16,42 | 0,46 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,326 | 0,629 | 1,798 | 14,358 | 0,007 | 0,006 | 1,41 | 1,056 | 0,092 |
| 164, 1 | Картофель отварной | 140 | 2,786 | 3,29 | 21,476 | 133,966 | 0,13 | 0,092 | 11,544 | 14,018 | 1,176 |
| 230 | Масло сливочное для подачи к блюдам | 3 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,03 | | 0,1 | | 1,2 | 0,01 |
| 312, 2 | Икра кабачковая порционная | 40 | 0,437 | 1,696 | 2,776 | 28,08 | 0,01 | 0,019 | 2,24 | 13,76 | 0,224 |
| 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: | 653 | 20,669 | 20,585 | 72,789 | 564,257 | 0,533 | 0,316 | 29,164 | 142,883 | 5,243 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 301 | Булочка российская | 50 | 4,133 | 2,817 | 38,108 | 194,25 | 0,067 | 0,067 | 0,042 | 16,375 | 0,572 |
| | Итого: | 200 | 8,033 | 6,817 | 45,208 | 272,05 | 0,107 | 0,227 | 0,822 | 169,755 | 0,642 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 1 | Крупеник+ | 180 | 21,388 | 5,929 | 54,212 | 337,659 | 0,265 | 0,265 | 0,148 | 91,525 | 4,86 |
| 3 | Соус сладкий | 25 | 1,8 | 2,125 | 13,875 | 82 | 0,044 | 0,095 | 0,25 | 76,75 | 0,05 |
| 273, 4 | Напиток лимонный | 150 | 0,34 | | 16,99 | 69,75 | 0,004 | | 3,99 | 4,395 | 0,101 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,55 | 44,25 | 0,044 | 0,019 | | 8,75 | 0,975 |
| | Итого: | 380 | 25,178 | 8,354 | 93,627 | 533,659 | 0,356 | 0,378 | 4,388 | 181,42 | 5,986 |
| | Итого за день: | 1 648 | 59,61 | 38,976 | 252,519 | 1 627,995 | 1,139 | 1,142 | 69,794 | 699,328 | 13,431 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 63 | 52,994 | 226,909 | 1 604,621 | 0,789 | 0,984 | 127,963 | 759,104 | 13,978 |

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