

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС № 71
"Радость"

Тарасенко О. С.

М. П. 6 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

**Ежедневное меню
на 7 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
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	32,039/ 5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	9,25	13,05	53,82	370,2	0,11	0,24	1,08	211,72	1,83
	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
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
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
267, 1	Жаркое по- домашнему из говядины	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
64,1	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
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:	570	22,57	24,84	73,62	602,74	0,3	0,13	39,94	160,09	7,556
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье	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										
242, 1	Макаронник с сердцем*+	130	11,78	5,94	25,62	203	0,09	0,98	3,62	20	3,97
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:	305	13,55	6,24	43,248	281,93	0,139	1,007	4,265	40,71	5,68
	Итого за день:	1 455	51,25	50,807	201,653	1 460,77 2	0,621	1,571	49,815	586,67	17,333
	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.