" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС №49 "Родничок"
Смирнова В. Н.
М.П.
4 декабря 2023 г.

Основание: Я является автором этого документа
Местоположение: место подписания

Смирнова Вера Николаевна
Подпись

День: 2
Неделя: 2
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023.
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню
на 5 декабря 2023 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	152	3,243	2,837	12,261	89,883	0,061	0,162	0,74	148,534	0,243
0,3	Яйцо отварное+	28	3,307	2,995	0,182	40,917	0,002	0,009			
268	Бутерброды с маслом+	4,75/27,036	2,24	6,903	13,367	124,343	0,046	0,027		8,503	0,567
35,2	Кофейный напиток	153	2,346	2,142	17,544	98,94	0,051	0,194	1,326	122,859	0,143
	Итого:	**365**	**11,136**	**14,878**	**43,354**	**354,083**	**0,16**	**0,392**	**2,066**	**279,896**	**0,953**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,44	Сок фруктовый+	87	0,261		12	46,644	0,017	0,006	1,74	15,654	0,348
	Итого:	**162**	**0,291**	**0,03**	**19,35**	**78,654**	**0,039**	**0,021**	**125,49**	**27,654**	**1,998**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
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
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	10	0,225	0,75	0,225	8,475			0,05	6,75	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
164,1	Картофель отварной+	140	2,786	3,29	21,476	133,966	0,13	0,092	11,544	14,018	1,176
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	34	2,244	0,408	11,628	60,206	0,06	0,026		11,9	1,326
	Итого:	**644**	**19,218**	**17,999**	**73,453**	**535,298**	**0,276**	**0,231**	**74,619**	**109,943**	**5,356**
	Полдник										
0,24	Йогурт+	196	8,167	2,45	5,717	76,44		0,048	0,98	202,533	0,163
0,18	Вафли+	19	0,507	0,443	12,667	54,973	0,005	0,002		1,583	0,095
	Итого:	**215**	**8,673**	**2,893**	**18,383**	**131,413**	**0,005**	**0,05**	**0,98**	**204,117**	**0,258**
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
478	Оладьи из печени (запеченные)	39	6,026	4,31	3,972	78,65	0,124	6,507	12,337	6,032	2,834
204,1	Гречка рассыпчатая+	95	5,71	1,482	28,871	136,867	0,152	0,082		12,379	2,907
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	9,075	0,15	82,575		0,25		3	0,025
34,1	Чай с лимоном+	151	0,166	0,076	11,008	44,545	0,002	0,002	2,19	6,191	0,685
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
	Итого:	**388**	**15,445**	**18,955**	**60,323**	**459,492**	**0,361**	**6,899**	**29,267**	**59,002**	**8,397**
	Итого за день:	**1 774**	**54,763**	**54,755**	**214,864**	**1 558,939**	**0,841**	**7,594**	**232,422**	**680,612**	**16,962**
	Итого среднее за										