

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижнеартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 5 декабря 2023 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023.
 Возрастная категория: Дети-ясли к2

**Ежедневное меню
 на 6 декабря 2023 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
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	341	8,56	12,63	25,054	235,68	70,91	0,17	2,8	453,32	0,48
Завтрак 2ой											
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											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,017	1,954
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	607	26,578	23,832	70,388	601,988	0,349	0,318	32,793	124,597	5,619
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
334	Плюшка Новомосковская	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	240	8,357	8,067	36,202	248,547	0,122	0,203	1,014	209,365	0,639
Ужин											
16,1	Сырники из творога+	110	8,14	3,894	9,636	104,5	0,066	0,264	0,242	157,509	0,77
183	Соус сметанный+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
123,4	Компот из плодов сушеных+	170	1,247		33,334	130,469					
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	335	12,227	4,774	58,15	315,769	0,136	0,304	0,272	177,679	2,35
	Итого за день:	1 598	56,021	49,325	196,918	1 432,396	71,532	1,016	40,629	979,211	10,813
	Итого среднее за 10 дней:		58,928	53,66	210,872	1 529,122	14,946	2,087	145,318	739,376	13,907