" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П.
Подпись _____

Смирнова Вера Николаевна

Подписан: Смирнова Вера Николаевна
DN: O=Заведующий, O=" МАДОУ ДС 49 " Родничок"", CN=Смирнова Вера Николаевна, E=mbdou_49@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания

День: 4
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети-ясли к1

Ежедневное меню

№ 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										
2,1	Каша пшённая молочная+	164	9,403	5,467	42,859	263,384	0,197	0,175	0,754	163,442	1,367
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
34	Чай с молоком+	157	1,675	1,675	12,979	73,685	0,01	0,063	0,377	58,875	0,932
	Итого:	**354**	**13,473**	**11,05**	**70,374**	**441,286**	**0,257**	**0,266**	**1,131**	**230,647**	**2,897**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	79	0,032	0,032	7,742	33,717	0,023	0,016	130,35	12,64	1,738
	Итого:	**79**	**0,032**	**0,032**	**7,742**	**33,717**	**0,023**	**0,016**	**130,35**	**12,64**	**1,738**
	Обед										
485	Салат	26	1,43	3,452	1,047	40,944	0,014		1,027	49,823	0,235
83,1	Суп из овощей+	151	1,107	3,02	6,644	59,091	0,04	0,03	5,366	15,281	0,463
239,1	Мясо для супа (куры)+	13	10,374	9,919	0,124	131,04	0,059		1,469	15,399	0,91
0,13	Сметана в суп+	8	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	156	9,552	5,268	24,252	182,64	0,204	0,792	33,084	24,456	4,212
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов+	152	1,115		33,845	132,787	0,01	0,061	1,895	43,999	1,186
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
	Итого:	**579**	**27,086**	**23,285**	**82,536**	**643,324**	**0,402**	**0,931**	**45,49**	**193,342**	**8,865**
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	184	5,336	4,6	7,728	93,227	0,037	0,025	0,552	228,16	0,184
0,18	Вафли+	18	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	**202**	**5,816**	**5,02**	**19,728**	**145,307**	**0,042**	**0,027**	**0,552**	**229,66**	**0,274**
	Ужин										
179,1	Сырники с морковью+	148	23,269	8,387	31,573	288,518	0,09	0,263	0,962	146,027	1,118
182,1	Соус молочный (сладкий)+	26	0,208	0,416	1,56	10,4		0,01	0,031	6,417	0,021
0,3	Яйцо отварное+	55	6,496	5,884	0,358	80,373	0,004	0,018			
273,1	Компот из апельсинов*+	151	0,34		20,637	84,61	0,012	0,011	9,74	17,758	0,181
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**410**	**32,953**	**15,167**	**67,808**	**534,701**	**0,177**	**0,332**	**10,733**	**184,201**	**2,88**
	Итого за день:	**1 624**	**79,36**	**54,553**	**248,189**	**1 798,335**	**0,901**	**1,572**	**188,256**	**850,491**	**16,654**
	Итого среднее за 10 дней:		**65,198**	**56,434**	**228,043**	**1 644,636**	**7,934**	**2,199**	**136,221**	**746,343**	**14,745**