

"УТВЕРЖДАЮ"  
 МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №52  
 "Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 12 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на  
 13 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
<b>Завтрак</b>											
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>329</b>	<b>12,804</b>	<b>5,561</b>	<b>62,355</b>	<b>351,914</b>	<b>0,176</b>	<b>0,377</b>	<b>1,57</b>	<b>333,59</b>	<b>2,251</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	44	0,33	0,044	0,88	4,95	0,011	0,011	3,08	7,48	0,22
73,1	Щи из свежей капусты	130	1,04	2,513	3,727	40,993	0,017	0,017	7,237	22,811	0,347
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		17,99	0,004	0,011		2,1	0,105
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
258,3	Картофель тушённый	110	2,882	2,625	18,795	110,242	0,116	0,098	9,673	33,924	0,983
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
123,1	Компот из свежих плодов	140	0,56	0,373	28,004	111,197	0,009	0,009	46,2	4,816	0,663
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>19,116</b>	<b>9,854</b>	<b>65,144</b>	<b>419,292</b>	<b>0,275</b>	<b>0,265</b>	<b>71,663</b>	<b>138,621</b>	<b>4,575</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Плошка Новомосковская	50	3,417	3,667	27,167	155	0,072		0,026	15,083	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,767</b>	<b>7,417</b>	<b>33,467</b>	<b>231</b>	<b>0,102</b>	<b>0,02</b>	<b>0,476</b>	<b>201,083</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>15,008</b>	<b>20,369</b>	<b>50,888</b>	<b>441,2</b>	<b>0,172</b>	<b>0,364</b>	<b>60,89</b>	<b>121,92</b>	<b>4,826</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 548</b>	<b>55,37</b>	<b>43,351</b>	<b>217,928</b>	<b>1 470,541</b>	<b>0,756</b>	<b>1,029</b>	<b>179,598</b>	<b>820,714</b>	<b>12,577</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,264</b>	<b>50,926</b>	<b>230,102</b>	<b>1 400,174</b>	<b>0,808</b>	<b>2,545</b>	<b>161,438</b>	<b>765,122</b>	<b>13,663</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./