

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 16 февраля 2025 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
17 февраля 2025 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	93,75	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
268	Бутерброды с маслом	31,481/10	2,511	7,739	14,986	118,94	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	52,19	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	351	8,888	13,129	40,342	264,88	0,185	0,383	1,608	321,757	1,505
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	78	0,624	0,156	5,85	25,49	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	228	0,624	0,156	5,85	25,49	0,047	0,023	29,64	34,05	0,079
Обед											
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,92	4,04	39,86	0,02	0,36	7,97	25,64	0,44
0,2	Чеснок+	1	0,07	0,01	0,3	1,29			0,1	1,8	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,10	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,83			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	123,90	0,16	0,086		13,03	3,06
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	92,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	102,46	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	63,96	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	526	27,802	12,024	82,388	452,61	0,339	0,653	68,63	115,83	7,615
Полдник											
281	Кефир	152	4,408	3,8	6,08	65,36	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	298,45	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	212	11,776	25,772	35,972	363,81	0,143	0,346	1,196	299,064	0,858
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	66,61	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	170	2,527	6,947	15,617	115,79	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
143,1	Напиток из плодов шиповника	170	0,567		14,971	50,00	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,89	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	425	11,994	13,097	44,614	293,29	0,21	0,285	219,561	64,275	7,102
	Итого за день:	1 742	61,084	64,178	209,165	1 400,08	0,923	1,69	320,635	834,975	17,159