

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 26 февраля 2025 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
27 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											
150,1	Суфле творожное	101	14,477	7,743	14,982	167,69	0,05	0,219	0,269	130,879	0,555
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,86		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	59,53	0,046	0,017		6,67	0,551
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	64,77	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	310	18,881	10,804	45,425	317,84	0,107	0,326	0,719	212,309	2,057
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	80	1,2	0,08	16,8	64,25	0,032	0,08	8	6,4	0,96
	Итого:	80	1,2	0,08	16,8	64,25	0,032	0,08	8	6,4	0,96
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	51,83					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	20	3,608	0,264	0,416	16,74	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,24			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	132,54	0,16	0,086		13,03	3,06
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	104,88	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	62,78	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,16	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	513	23,551	10,397	77,63	441,28	0,296	0,24	41,418	103,498	6,205
Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	171,48	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	71,58	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	243,06	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,88	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	140	3,668	3,341	23,921	129,08	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	131,53	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	7,468	4,381	75,126	333,63	0,249	0,186	81,711	68,968	4,023
	Итого за день:	1 503	59,44	31,563	264,521	1 400,06	0,804	1,042	132,688	560,475	14,494
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,10	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Шеф-повар: _____ /Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./