"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Федотова Г. Н.
М. П. 9 января 2025 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на 10 января 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										
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	163,80	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,59	0,046	0,017		6,67	0,551
36,2	Какао на молоке	180	4,152	3,72	16,793	117,28	0,072		2,34	216,408	0,216
	Итого:	**359**	**11,556**	**7,881**	**57,136**	**347,67**	**0,168**	**0,167**	**3,06**	**369,248**	**1,087**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	**75**	**0,03**	**0,03**	**7,35**	**32,01**	**0,022**	**0,015**	**123,75**	**12**	**1,65**
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,90	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель тушённый	100	2,62	2,387	17,087	100,22	0,105	0,089	8,793	30,84	0,893
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,30	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**534**	**17,933**	**8,779**	**59,981**	**389,01**	**0,287**	**0,269**	**36,399**	**158,783**	**4,807**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Плюшка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	186,00	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	**210**	**8**	**8,4**	**39,7**	**263,80**	**0,126**	**0,16**	**0,811**	**171,48**	**0,73**
	Ужин										
58	Икра кабачковая+	45	1,013	3,488	5,513	50,18	0,023	0,023	8,021	19,868	0,551
15,1	Омлет натуральный	115	11,5	11,883	2,3	161,00	0,058	0,326	0,173	78,583	1,84
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	157,25	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	**369**	**16,385**	**15,835**	**61,117**	**436,86**	**0,16**	**0,449**	**10,438**	**164,088**	**5,303**
	Итого за день:	**1 547**	**53,903**	**40,925**	**225,283**	**1 459,35**	**0,763**	**1,061**	**174,457**	**875,599**	**13,577**