"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 14 января 2025 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на 15 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	17,82	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	130,31	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	141,35	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	57,27	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	**349**	**19,853**	**18,486**	**42,108**	**346,74**	**0,179**	**0,621**	**4,295**	**290,477**	**3,242**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	79	1,185	0,079	16,59	59,31	0,032	0,079	7,9	6,32	0,948
	Итого:	**79**	**1,185**	**0,079**	**16,59**	**59,31**	**0,032**	**0,079**	**7,9**	**6,32**	**0,948**
	Обед										
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	42,60	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
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
267,1	Жаркое по-домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	235,75	0,169		20,533	28,338	3,316
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	97,67	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,91	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**493**	**19,976**	**20,442**	**64,15**	**443,79**	**0,288**	**0,132**	**37,294**	**130,858**	**6,547**
	Полдник										
281,1	Ряженка	132	3,828	3,3	5,544	57,52	0,026	0,018	0,396	163,68	0,132
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	108,45	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	70,52	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	**217**	**9,728**	**7,925**	**44,819**	**236,48**	**0,15**	**0,143**	**0,646**	**251,41**	**0,982**
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,29	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	136,29	0,176	0,095		14,333	3,366
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,043	3,621	0,064	28,40		0,007		1,2	0,007
139,1	Напиток из св плодов	170	0,113		17,8	57,86			3,185	3,377	0,193
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	62,92	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	**356**	**9,895**	**8,933**	**66,429**	**313,76**	**0,258**	**0,153**	**8,855**	**46,627**	**5,428**
	Итого за день:	**1 494**	**60,636**	**55,865**	**234,096**	**1 400,08**	**0,907**	**1,127**	**58,99**	**725,693**	**17,146**