"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 22 января 2025 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на 23 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										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	140,81	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	32,872/7	2,45	7,55	14,62	116,97	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	55,76	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	**360**	**10,603**	**12,81**	**52,56**	**313,53**	**0,167**	**0,395**	**1,706**	**360,808**	**1,439**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,85	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	**75**	**0,03**	**0,03**	**7,35**	**27,85**	**0,022**	**0,015**	**123,75**	**12**	**1,65**
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	63,03	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,90			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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	122,71	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	51,45	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,08	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**482**	**19,001**	**9,595**	**47,488**	**304,21**	**0,267**	**1,619**	**97,217**	**135,522**	**5,045**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	76,71	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	212,48	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	**220**	**8,62**	**11,171**	**49,897**	**289,19**	**0,088**	**0,211**	**0,884**	**190,131**	**1,259**
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	276,18	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	43,50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	81,95		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	63,65	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	**401**	**21,019**	**19,133**	**68,301**	**465,29**	**0,142**	**0,397**	**32,063**	**205,882**	**4,302**
	Итого за день:	**1 538**	**59,273**	**52,738**	**225,596**	**1 400,06**	**0,686**	**2,638**	**255,621**	**904,343**	**13,695**