

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 29 января 2025 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
30 января 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
144,2	Запеканка из творога	101	16,089	16,756	8,181	220,20	0,051	0,263	0,232	149,985	0,667
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,01		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	32,484/10	2,573	7,928	15,351	127,66	0,053	0,032		9,765	0,651
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	76,88	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	353	21,182	27,803	42,912	449,74	0,115	0,396	0,754	245,76	2,446
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,13	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	29,13	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	51,26					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	20	3,608	0,264	0,416	16,56	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
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	131,10	0,16	0,086		13,03	3,06
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	103,74	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	30	0,765	2,025	3,51	32,76	0,009	0,009	1,26	9	0,315
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	54,02			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	69,29	0,075	0,032		15,05	1,677
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	540	24,334	11,758	79,888	459,83	0,3	0,251	14,528	107,768	6,337
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,94	5,067	8,993	89,68	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
	Итого:	190	4,94	5,067	8,993	89,68	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
Ужин											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	38,21	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	136,80	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	130,10	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	66,58	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	7,988	6,616	81,031	371,69	0,252	0,196	76,05	83,809	4,444
	Итого за день:	1 709	58,474	51,274	220,174	1 400,06	0,74	1,061	216,07	650,368	14,966
	Итого среднее за 10 дней:		56,367	50,431	216,813	1 400,13	0,762	1,143	182,033	748,641	13,784

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /