

"УТВЕРЖДАЮ"  
 МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №52  
 "Самолётик"  
 Базюк С. В.  
 М. П. 20 января 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ  
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

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

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	138,57	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	76,85		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Багон нарезной	40	3,04	0,36	18,68	69,81	0,064	0,024		9,2	0,76
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	126,80	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>23,462</b>	<b>14,725</b>	<b>81,798</b>	<b>412,03</b>	<b>0,182</b>	<b>0,529</b>	<b>2,557</b>	<b>352,864</b>	<b>2,289</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	23,11	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>23,11</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	49,40	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба кета для супа	15	2,67	0,36		10,26	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	76,49	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	86,64	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
139,1	Паниток из св	150	0,1		15,706	45,11			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	53,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>532</b>	<b>18,856</b>	<b>11,98</b>	<b>60,934</b>	<b>322,65</b>	<b>0,291</b>	<b>0,263</b>	<b>31,779</b>	<b>119,595</b>	<b>4,14</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,01	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	222,73	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>289,75</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	24,98	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	192,00	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	73,34	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	53,81	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,98</b>	<b>9,207</b>	<b>76,168</b>	<b>344,13</b>	<b>0,194</b>	<b>0,112</b>	<b>9,347</b>	<b>177,415</b>	<b>3,477</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 557</b>	<b>64,058</b>	<b>48,432</b>	<b>284,291</b>	<b>1 391,66</b>	<b>0,779</b>	<b>1,142</b>	<b>48,317</b>	<b>857,514</b>	<b>13,125</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,294</b>	<b>51,094</b>	<b>217,424</b>	<b>1 400,15</b>	<b>0,781</b>	<b>2,144</b>	<b>183,931</b>	<b>749,569</b>	<b>14,22</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /