

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

М. П. 10 марта 2025 г.

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

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,332	4,572	15,144	119,16	0,06	0,18	0,816	142,944	0,228
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
266	Бутерброды с джемом	12/33,774	2,099	3,287	24,154	134,66	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
	Итого:	376	8,331	9,059	50,01	311,74	0,152	0,395	2,087	330,586	1,245
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед										
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	3,00			0,2	3,6	0,04
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
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
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	112,30	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24,00	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	31	2,046	0,372	10,602	54,89	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	516	10,428	10,02	52,777	340,82	0,129	0,111	19,685	94,644	3,457
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	166,29	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
	Ужин										
144,2	Запеканка из творога	120	19,116	19,908	9,72	290,49	0,06	0,312	0,276	178,2	0,792
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
132	Кисель из кураги	200	1,067		38,672	164,99		0,027	0,4	24,653	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	23,623	21,988	68,072	566,28	0,13	0,409	0,796	241,533	3,032
	Итого за день:	1 557	48,122	46,381	202,531	1 413,62	<				