

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

М. П. 26 марта 2025 г.

Подпись

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										
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	145,86	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	22,47		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	108,33	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	135,14	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	340	23,152	23,115	55,838	411,78	0,168	0,549	2,567	364,034	2,001
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	73	1,095	0,073	15,33	51,62	0,029	0,073	7,3	5,84	0,876
	Итого:	73	1,095	0,073	15,33	51,62	0,029	0,073	7,3	5,84	0,876
	Обед										
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	45,63					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	20	3,608	0,264	0,416	14,74	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	128,37	0,176	0,095		14,333	3,366
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	92,34	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	30	0,765	2,025	3,51	29,16	0,009	0,009	1,26	9	0,315
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	96,50	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	58,81	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	548	25,303	12,29	96,541	466,52	0,323	0,268	61,218	110,551	7,105
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	63,02	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	150,98	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	213,99	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,93	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	140	3,668	3,341	23,921	113,65	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	78,17	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,35	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	7,288	3,901	63,949	256,10	0,273	0,186	25,911	95,164	3,891
	Итого за день:	1 561	65,178	45,279	281,198	1 400,02	0,913	1,286	97,835	744,889	15,122