

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 4 марта 2025 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
5 марта 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 | | | | | | | | | | | |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями | 40 | 0,88 | 0,16 | 4,48 | 23,20 | 0,01 | 0,02 | 1,92 | 2 | 0,16 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 100 | 10 | 10,333 | 2 | 140,00 | 0,05 | 0,283 | 0,15 | 68,333 | 1,6 |
| 0,25 | Батон нарезной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| | чай с медом | 180 | | | | | | | | | |
| | Итого: | 350 | 13,16 | 10,763 | 20,49 | 232,09 | 0,108 | 0,321 | 2,07 | 77,233 | 2,33 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины | 70 | 0,63 | 0,14 | 5,67 | 25,33 | 0,028 | 0,002 | 42 | 23,8 | 0,21 |
| | Итого: | 70 | 0,63 | 0,14 | 5,67 | 25,33 | 0,028 | 0,002 | 42 | 23,8 | 0,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями | 40 | 0,44 | 0,04 | 1,4 | 7,72 | | 0,01 | 6 | 4 | 0,32 |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,1 | 2,9 | 6,1 | 53,90 | 0,02 | 0,02 | 5,31 | 24,26 | 0,62 |
| 300,2 | Клецки | 15 | 0,59 | 0,49 | 2,87 | 18,20 | 0,011 | 0,009 | | 2 | 0,12 |
| 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 |
| 260 | Плов из птицы | 160 | 15,12 | 12,76 | 26,76 | 282,00 | 0,04 | 0,09 | 0,41 | 33,7 | 1,57 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,1 | | 33,4 | 131,04 | 0,01 | 0,06 | 1,87 | 43,42 | 1,17 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 562 | 21,09 | 16,69 | 84,37 | 564,89 | 0,151 | 0,239 | 23,59 | 154,72 | 5,607 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,00 | 0,03 | 0,02 | 0,45 | 186 | 0,15 |
| 341,8 | Пирожки сдобные печеные с яблоками | 60 | 3,12 | 3,497 | 28,491 | 157,71 | 0,051 | 0,034 | 0,309 | 12,857 | 1,114 |
| | Итого: | 210 | 7,47 | 7,247 | 34,791 | 233,71 | 0,081 | 0,054 | 0,759 | 198,857 | 1,264 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 248 | Сельдь с раст. маслом | 40 | 5,47 | 4,49 | 0,03 | 61,85 | | | | 30,88 | 0,006 |
| 164,1 | Картофель отварной | 130 | 2,481 | 3,737 | 19,944 | 123,37 | 0,13 | 0,087 | 18,2 | 12,686 | 1,007 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 150 | 0,1 | | 15,706 | 59,36 | | | 2,81 | 2,98 | 0,17 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,80 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 350 | 10,691 | 8,707 | 49,36 | 315,38 | 0,2 | 0,117 | 21,01 | 60,546 | 2,743 |
| | Итого за день: | 1 542 | 53,041 | 43,548 | 194,682 | 1 371,40 | 0,568 | 0,733 | 89,429 | 515,156 | 12,155 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 56,41 | 49,456 | 215,731 | 1 400,16 | 0,757 | 1,151 | 192,256 | 747,106 | 13,843 |

Шеф-повар: _____ /Нурядилова Н. Б./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /