

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 31 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
1 апреля 2024 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	10/30,612	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>9,23</b>	<b>13,76</b>	<b>44,63</b>	<b>339,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>1,98</b>	<b>250,35</b>	<b>1,6</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
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	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	128,7	0,044			18,348	0,682
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,255	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>22,322</b>	<b>15,061</b>	<b>73,961</b>	<b>514,115</b>	<b>0,251</b>	<b>0,679</b>	<b>69,21</b>	<b>122,78</b>	<b>5,249</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
341,8	пирожки сдобные печенье с абрикосами	55	2,86	3,206	26,117	144,571	0,047	0,031	0,283	11,786	1,021
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>7,21</b>	<b>6,956</b>	<b>32,117</b>	<b>219,571</b>	<b>0,107</b>	<b>0,291</b>	<b>1,333</b>	<b>191,786</b>	<b>1,171</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>6,152</b>	<b>7,908</b>	<b>48,798</b>	<b>292,19</b>	<b>0,221</b>	<b>0,174</b>	<b>40,562</b>	<b>70,6</b>	<b>3,325</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 716</b>	<b>44,944</b>	<b>43,714</b>	<b>206,857</b>	<b>1 397,087</b>	<b>0,781</b>	<b>1,55</b>	<b>236,835</b>	<b>654,266</b>	<b>12,997</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,193</b>	<b>0,886</b>	<b>1,216</b>	<b>143,944</b>	<b>777,225</b>	<b>14,382</b>

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