

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска 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. /