

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 9 апреля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ  
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
10 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>											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	168,898	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	116,314	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	24,59/10/5	4,97	6,54	14,56	95,129	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>19,339</b>	<b>18,238</b>	<b>75,645</b>	<b>380,341</b>	<b>0,298</b>	<b>0,492</b>	<b>2,97</b>	<b>454,231</b>	<b>2,091</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	22,727	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>22,727</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
52,1	Салат из квашеной капусты	40	0,3	2	3,3	22,72	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	67,166	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (говядина)	20	15,96	15,26	0,19	143,136	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,213		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,213		0,005	2,5	5,575	0,04
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	72,375	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	39,206	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	73,286	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	49,032	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>36,426</b>	<b>26,29</b>	<b>69,899</b>	<b>467,348</b>	<b>0,423</b>	<b>0,26</b>	<b>75,007</b>	<b>163,429</b>	<b>6,861</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	53,25	0,06	0,26	1,05	180	0,15
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	132,337	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,79</b>	<b>5,65</b>	<b>48,44</b>	<b>185,587</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>1,11</b>	<b>195,92</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	98,15	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	109,34	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	84,589	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	51,944	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>411</b>	<b>16,098</b>	<b>23,003</b>	<b>54,95</b>	<b>344,023</b>	<b>0,197</b>	<b>0,383</b>	<b>54,465</b>	<b>117,353</b>	<b>4,892</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 780</b>	<b>80,683</b>	<b>73,211</b>	<b>256,284</b>	<b>1 400,026</b>	<b>1,08</b>	<b>1,459</b>	<b>257,302</b>	<b>949,683</b>	<b>16,825</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,147</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. /