

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базук С. В.

М. П. 14 апреля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на  
15 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
266,1	Бутерброды с повидлом	24,633/5/9,238	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	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>8,591</b>	<b>9,068</b>	<b>50,054</b>	<b>316,655</b>	<b>0,166</b>	<b>0,382</b>	<b>2,053</b>	<b>248,977</b>	<b>1,613</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<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>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,9	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
74,1	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
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
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>24,396</b>	<b>16,132</b>	<b>68,786</b>	<b>517,44</b>	<b>0,241</b>	<b>0,729</b>	<b>29,61</b>	<b>133,398</b>	<b>5,049</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	50	3,258	3,917	19,792	127,5	0,058	0,042	0,425	11,417	0,675
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,608</b>	<b>7,667</b>	<b>26,092</b>	<b>203,5</b>	<b>0,088</b>	<b>0,062</b>	<b>0,875</b>	<b>197,417</b>	<b>0,825</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное	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
133	Кисель из шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>5,744</b>	<b>7,892</b>	<b>49,862</b>	<b>298,58</b>	<b>0,214</b>	<b>0,203</b>	<b>62,972</b>	<b>72,299</b>	<b>4,572</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 739</b>	<b>46,369</b>	<b>40,789</b>	<b>202,143</b>	<b>1 368,185</b>	<b>0,732</b>	<b>1,39</b>	<b>219,26</b>	<b>670,841</b>	<b>13,71</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,961</b>	<b>55,471</b>	<b>275,535</b>	<b>1 400,197</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. /