

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 20 апреля 2025 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
21 апреля 2025 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	93,15	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266,1	Бутерброды с повидлом	10,653/30	1,811	2,858	20,044	96,07	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	133,98	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	11,59	13,272	54,571	323,20	0,18	0,428	2,833	323,853	1,758
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	73	0,584	0,146	5,475	24,13	0,044	0,021	27,74	25,55	0,073
	Итого:	73	0,584	0,146	5,475	24,13	0,044	0,021	27,74	25,55	0,073
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	36,53	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130	1,153	1,343	8,563	44,31	0,052	0,035	4,68	13,043	0,494
71,1	Фрикадельки мясные	15	2,862	1,518	0,12	22,26	0,012	0,03	0,15	2,346	0,216
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	107,47	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	93,25	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	51,64			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,62	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	552	26,007	13,041	65,835	418,13	0,251	0,283	22,12	99,925	5,484
Полдник											
281,1	Ряженка	159	4,611	3,975	6,678	70,09	0,032	0,021	0,477	197,16	0,159
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	173,83	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	219	8,862	6,872	45,875	243,91	0,1	0,09	0,52	214,003	0,748
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,85	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	212,24	0,255		11,475	46,104	1,419
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	114,01	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	23,133	14,881	57,008	390,68	0,342	0,098	14,845	110,424	4,329
	Итого за день:	1 574	70,177	48,211	228,764	1 400,07	0,918	0,92	68,058	773,755	12,392