

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 13 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
14 декабря 2023 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	178,266	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30/10	4,97	6,54	14,56	101,38	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	39,294	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>13,768</b>	<b>11,63</b>	<b>66,882</b>	<b>318,94</b>	<b>0,232</b>	<b>0,222</b>	<b>3,37</b>	<b>254,97</b>	<b>2,136</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	22,50488	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>22,505</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	31,5166	0,015		2,15	8,18	0,239
245	Суп - лапша домашняя	130	1,491	0,945	10,305	43,05246	0,052	0,035	3,614	10,513	0,494
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	31,16732	0,021	0,018		4,77	0,218
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,222		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	208,68	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	50,4976	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	52,4142	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>536</b>	<b>21,351</b>	<b>18,128</b>	<b>79,147</b>	<b>417,55</b>	<b>0,208</b>	<b>0,178</b>	<b>39,594</b>	<b>91,138</b>	<b>4,678</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое	180	4,68	4,8	8,52	69,0864	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	печенье	20	3,36	5,31	33,48	144,5812	0,034	0,024		13,04	0,944
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,04</b>	<b>10,11</b>	<b>42</b>	<b>213,668</b>	<b>0,082</b>	<b>0,216</b>	<b>0,936</b>	<b>197,096</b>	<b>1,028</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые масло сливочное	130	16,033	15,448	22,707	218,1335	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845
230,1	для подачи к блинам	10	0,086	7,243	0,129	48,87182		0,014		2,4	0,014
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	29,6		0,04	0,12	24,68	0,08
133	Кисель из шиповника	190	0,025		23,446	73,58042		0,038	33,44	8,309	1,773
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	52,392	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>19,584</b>	<b>24,771</b>	<b>65,961</b>	<b>422,578</b>	<b>0,135</b>	<b>0,382</b>	<b>33,777</b>	<b>191,176</b>	<b>4,273</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 581</b>	<b>63,043</b>	<b>64,661</b>	<b>261,115</b>	<b>1 395,241</b>	<b>0,672</b>	<b>1,02</b>	<b>81,427</b>	<b>748,63</b>	<b>13,84</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,264</b>	<b>50,926</b>	<b>230,102</b>	<b>1 400,108</b>	<b>0,808</b>	<b>2,545</b>	<b>161,438</b>	<b>765,122</b>	<b>13,663</b>

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