

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 14 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
15 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>											
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,226	0,048	0,018		6,9	0,57
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	160	2,773	2,987	11,733	74,089	0,053	0,181	0,896	175,765	0,181
0,3	Яйцо отварное	51	5,805	5,258	0,32	61,773	0,004	0,016			
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	128,073	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>391</b>	<b>15,948</b>	<b>14,424</b>	<b>45,373</b>	<b>323,161</b>	<b>0,165</b>	<b>0,455</b>	<b>2,846</b>	<b>364,995</b>	<b>1,431</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,849	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,849</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
64,1	Огурцы соленные порциями	40	0,5	1,7	5	32,886	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
80,1	Рассольник ленинградский	120	1,12	2,48	7,76	51,991	0,04	0,032	3,384	10,08	0,448
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,899			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,359	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	99,18	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	125,341	0,16	0,086		13,03	3,06
314,1	Соус томатный	30	0,765	2,025	3,51	31,32	0,009	0,009	1,26	9	0,315
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	103,652	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	63,163	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>564</b>	<b>24,281</b>	<b>16,877</b>	<b>96,926</b>	<b>536,834</b>	<b>0,346</b>	<b>0,293</b>	<b>65,854</b>	<b>131,08</b>	<b>7,689</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	67,686	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Плюшка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	161,82	0,086		0,031	18,1	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>39,7</b>	<b>229,506</b>	<b>0,126</b>	<b>0,16</b>	<b>0,811</b>	<b>171,48</b>	<b>0,73</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	6,96	0,004	0,008	6	4	0,3
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	88,685	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	83,259	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
140,2	Напиток из груш	180	0,12	0,12	12,982	42,157	0,012		37,104	4,032	0,564
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,596	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,892</b>	<b>6,832</b>	<b>48,251</b>	<b>282,657</b>	<b>0,231</b>	<b>0,208</b>	<b>51,861</b>	<b>89,221</b>	<b>3,777</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 660</b>	<b>66,151</b>	<b>46,563</b>	<b>237,6</b>	<b>1 400,007</b>	<b>0,889</b>	<b>1,131</b>	<b>245,122</b>	<b>768,776</b>	<b>15,277</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,264</b>	<b>50,926</b>	<b>230,102</b>	<b>1 400,197</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. /