

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 17 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2  
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
18 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,053	0,181	0,896	175,765	0,181
266	Бутерброды с джемом	30,452/9,522	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>7,127</b>	<b>8,302</b>	<b>52,562</b>	<b>314,701</b>	<b>0,144</b>	<b>0,396</b>	<b>2,589</b>	<b>304,806</b>	<b>0,886</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,029</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
91,1	Суп из овощей с фасолью	130	0,693	2,6	4,16	42,64	0,026	0,026	2,383	9,845	0,303
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
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	208,524	0,142		21,582	28,364	2,293
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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>533</b>	<b>13,382</b>	<b>19,194</b>	<b>58,52</b>	<b>475,784</b>	<b>0,263</b>	<b>0,086</b>	<b>85,656</b>	<b>104,29</b>	<b>5,353</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
341,8	Пирожки сдобные печеные с яблоками	50	2,6	2,914	23,743	131,429	0,043	0,029	0,257	10,714	0,929
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,95</b>	<b>6,664</b>	<b>29,743</b>	<b>206,429</b>	<b>0,103</b>	<b>0,289</b>	<b>1,307</b>	<b>190,714</b>	<b>1,079</b>
<b>Ужин</b>											
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	95,7	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
314,1	Соус томатный	40	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	142,968	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>19,34</b>	<b>9,58</b>	<b>79,825</b>	<b>474,468</b>	<b>0,184</b>	<b>0,144</b>	<b>61,91</b>	<b>88,902</b>	<b>4,002</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 598</b>	<b>47,599</b>	<b>43,941</b>	<b>228,15</b>	<b>1 509,382</b>	<b>0,754</b>	<b>0,944</b>	<b>189,461</b>	<b>723,712</b>	<b>11,419</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,264</b>	<b>50,926</b>	<b>230,102</b>	<b>1 400,112</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. /