

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 19 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
20 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	41	0,779	3,649	3,157	48,585	0,01	0,021	2,87	16,81	0,287
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>11,059</b>	<b>12,186</b>	<b>18,767</b>	<b>229,475</b>	<b>0,098</b>	<b>0,265</b>	<b>2,99</b>	<b>78,377</b>	<b>2,137</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
	<b>Итого:</b>	<b>75</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>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
73,1	Щи из свежей капусты	140	0,952	2,697	3,743	43,12	0,019	0,336	11,219	28,131	0,373
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель	100	2,62	2,387	17,087	100,22	0,105	0,089	8,793	30,84	0,893
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	95,7	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
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>553</b>	<b>22,032</b>	<b>14,454</b>	<b>57,985</b>	<b>445,5</b>	<b>0,264</b>	<b>0,58</b>	<b>35,842</b>	<b>165,901</b>	<b>4,183</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
147,1	Блины	40	2,733	1,667	16,933	84,067	0,053	0,02		7,32	0,533
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>7,083</b>	<b>5,417</b>	<b>23,233</b>	<b>160,067</b>	<b>0,083</b>	<b>0,04</b>	<b>0,45</b>	<b>193,32</b>	<b>0,683</b>
<b>Ужин</b>											
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
311	Томаты консервированные	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,015	2,34	45,585	216,105	0,24	0,129		19,545	4,59
230	масло сливочное для подачи к блинам	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>15,055</b>	<b>9,04</b>	<b>106,379</b>	<b>550,075</b>	<b>0,367</b>	<b>0,401</b>	<b>6,6</b>	<b>149,335</b>	<b>6,97</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 574</b>	<b>55,259</b>	<b>41,126</b>	<b>213,715</b>	<b>1 417,127</b>	<b>0,834</b>	<b>1,301</b>	<b>169,632</b>	<b>598,932</b>	<b>15,623</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,932</b>	<b>51,281</b>	<b>225,132</b>	<b>1 400,163</b>	<b>0,798</b>	<b>2,6</b>	<b>161,303</b>	<b>739,412</b>	<b>13,689</b>

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