

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 20 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2  
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
21 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	48,451	0,048	0,018		6,9	0,57
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	189,634	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	71,334		0,016	0,08	7,44	0,208
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	68,87	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>17,96</b>	<b>16,06</b>	<b>81,98</b>	<b>378,29</b>	<b>0,153</b>	<b>0,446</b>	<b>1,546</b>	<b>256,57</b>	<b>1,878</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	19,266	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>19,266</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	30,921	0,027		4,17	7,11	0,276
253,2	Суп картофельный с клецками	130	1,09	1,749	6,328	32,298	0,038	0,029	3,001	12,235	0,421
300,2	Клецки	15	0,936	0,889	3,87	19,348	0,013	0,022		11,067	0,102
239,1	мясо для супа (суп)	24	19,152	18,312	0,228	171,763	0,108		2,712	28,428	1,68
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,426		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,426		0,01	5	11,15	0,08
283,1	Тефтели из говядины с рисом	100	8,576	16,812	12,2	160,585	0,071	0,071	6,265	22,929	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	73,311	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	51,547	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>487</b>	<b>33,541</b>	<b>41,991</b>	<b>65,641</b>	<b>540,625</b>	<b>0,337</b>	<b>0,181</b>	<b>69,048</b>	<b>133,931</b>	<b>6,74</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	66,286	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	132,337	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,12</b>	<b>6,7</b>	<b>50,96</b>	<b>198,623</b>	<b>0,128</b>	<b>0,242</b>	<b>0,996</b>	<b>199,976</b>	<b>1,264</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	71,462	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Хлебцы рыбные из минтая	60	9,9	7,5	4,4	88,324	0,105	26,358	0,58	58,88	1,2
325	Соус белый основной	30	0,3	1,2	1,14	11,928		0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	170	0,567		14,971	41,279	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,268	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,653</b>	<b>12,7</b>	<b>49,179</b>	<b>263,261</b>	<b>0,287</b>	<b>26,59</b>	<b>200,808</b>	<b>114,735</b>	<b>7,858</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 522</b>	<b>76,948</b>	<b>77,601</b>	<b>253,835</b>	<b>1 400,063</b>	<b>0,935</b>	<b>27,461</b>	<b>317,399</b>	<b>730,712</b>	<b>17,965</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,932</b>	<b>51,281</b>	<b>225,132</b>	<b>1 400,108</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. /