

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 24 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
25 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>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	143,78	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	30,0573		0,01		1,2	0,01
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,508/10,638	4,97	6,54	14,56	124,67	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	68,33463	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>12,817</b>	<b>16,977</b>	<b>49,747</b>	<b>366,842</b>	<b>0,181</b>	<b>0,304</b>	<b>1,174</b>	<b>315,1</b>	<b>1,919</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,1291	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>29,129</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,0252		0,01	6	4	0,32
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	54,33883	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,387	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,1698			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	102,193	0,033	0,017		3,242	0,733
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	97,5338	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	108,4174	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	67,67852	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>26,86</b>	<b>12,749</b>	<b>74,665</b>	<b>467,835</b>	<b>0,227</b>	<b>0,259</b>	<b>70,607</b>	<b>108,376</b>	<b>5,98</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	82,992	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
	Плюшка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	169,26	0,086		0,031	18,1	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,32</b>	<b>8,9</b>	<b>40,16</b>	<b>252,252</b>	<b>0,122</b>	<b>0,024</b>	<b>0,571</b>	<b>241,3</b>	<b>0,84</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,9676	0,01	0,01	2	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное	180	2,676	7,356	16,536	129,7296	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
129,1	Кисель из ягод	150	0,1		20,706	78,7696			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	66,5756	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>5,824</b>	<b>7,892</b>	<b>52,058</b>	<b>279,042</b>	<b>0,214</b>	<b>0,173</b>	<b>36,662</b>	<b>70,599</b>	<b>3,292</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 616</b>	<b>54,851</b>	<b>46,548</b>	<b>223,979</b>	<b>1 395,101</b>	<b>0,765</b>	<b>0,775</b>	<b>232,764</b>	<b>747,375</b>	<b>13,682</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,932</b>	<b>51,281</b>	<b>225,132</b>	<b>1 400,155</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. /