

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 26 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
27 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>											
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,267	1,6	103,04	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	43,608	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	63,3788	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	150									
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,04</b>	<b>12,097</b>	<b>18,69</b>	<b>210,027</b>	<b>0,098</b>	<b>0,265</b>	<b>2,92</b>	<b>77,967</b>	<b>2,13</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,9642	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>24,964</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>32,25</b>	<b>0,226</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,1024		0,01	6	4	0,32
73,1	Щи из свежей капусты	130	0,884	2,505	3,475	36,8368	0,017	0,312	10,417	26,121	0,347
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,2376			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	150	14,083	15,958	14,15	236,43264	0,158		19,25	26,567	3,108
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	109,6088	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,79292	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>524</b>	<b>18,993</b>	<b>20,015</b>	<b>63,391</b>	<b>464,115</b>	<b>0,257</b>	<b>0,383</b>	<b>95,207</b>	<b>114,938</b>	<b>6,331</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	71,576	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	214,452	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,86</b>	<b>7,38</b>	<b>52,83</b>	<b>286,028</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,83</b>	<b>173,03</b>	<b>0,757</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	158,976	0,075	0,038	6	28,2	1,013
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	88,044	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
123,3	Напиток из замороженных ягод	160	0,64	0,427	27,746	101,29292	0,011	0,011	52,8	5,504	0,757
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,136	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>17,893</b>	<b>17,532</b>	<b>56,989</b>	<b>413,449</b>	<b>0,206</b>	<b>0,168</b>	<b>59,63</b>	<b>87,734</b>	<b>3,88</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 669</b>	<b>57,461</b>	<b>57,173</b>	<b>197,975</b>	<b>1 398,583</b>	<b>0,711</b>	<b>1,058</b>	<b>203,587</b>	<b>485,919</b>	<b>13,324</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. /