

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима 2023 ЯСЛИ Корпус 2

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
29 декабря 2023 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
266	Бутерброды с джемом	30/9	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>8,72</b>	<b>9,12</b>	<b>59,36</b>	<b>378,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,136</b>	<b>0,56</b>	<b>28,77</b>	<b>4,43</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>											
311,1	Томаты консервированные	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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
258,3	Картофель	110	2,882	2,625	18,795	110,242	0,116	0,098	9,673	33,924	0,983
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	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>567</b>	<b>23,952</b>	<b>14,495</b>	<b>81,449</b>	<b>543,432</b>	<b>0,341</b>	<b>0,303</b>	<b>76,343</b>	<b>156,984</b>	<b>6,02</b>
<b>Полдник</b>											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,18	вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,93</b>	<b>0,42</b>	<b>32,69</b>	<b>132,5</b>	<b>0,035</b>	<b>0,012</b>	<b>3</b>	<b>28,49</b>	<b>0,69</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
176,1	Макароны, запеченные с сыром	130	7,28	4,905	31,772	218,942	0,065	0,043	0,069	102,076	0,823
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>10,752</b>	<b>5,809</b>	<b>71,688</b>	<b>394,962</b>	<b>0,153</b>	<b>0,092</b>	<b>51,569</b>	<b>129,969</b>	<b>3,281</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 471</b>	<b>44,384</b>	<b>29,875</b>	<b>252,537</b>	<b>1 481,804</b>	<b>0,761</b>	<b>0,558</b>	<b>255,222</b>	<b>356,213</b>	<b>16,071</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,932</b>	<b>51,281</b>	<b>225,132</b>	<b>1 400,116</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. /