

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 18 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
19 декабря 2024 г.**

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|--|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                      |                 | белки               | жиры          | углеводы       |  | В1           | В2           | С              | Ca                          | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 6,1                | Каша манная<br>молочная              | 150             | 6                   | 3,9           | 25,8           | 138,89                                   | 0,06         | 0,15         | 0,72           | 148,8                       | 0,32          |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом               | 10/30           | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 115,60                                   | 0,05         | 0,03         |                | 9,3                         | 0,62          |
| 35,1               | Кофейный напиток                     | 170             | 2,153               | 1,36          | 12,14          | 55,80                                    | 0,057        | 0,215        | 0,986          | 202,708                     | 0,499         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>360</b>      | <b>10,603</b>       | <b>12,81</b>  | <b>52,56</b>   | <b>310,29</b>                            | <b>0,167</b> | <b>0,395</b> | <b>1,706</b>   | <b>360,808</b>              | <b>1,439</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,21               | Мандарины                            | 75              | 0,6                 | 0,15          | 5,625          | 24,23                                    | 0,045        | 0,022        | 28,5           | 26,25                       | 0,075         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>75</b>       | <b>0,6</b>          | <b>0,15</b>   | <b>5,625</b>   | <b>24,23</b>                             | <b>0,045</b> | <b>0,022</b> | <b>28,5</b>    | <b>26,25</b>                | <b>0,075</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 39,1               | Салат с помидорами                   | 40              | 0,4                 | 3,1           | 0,8            | 27,37                                    | 0,01         | 0,02         | 4,14           | 17,75                       | 0,21          |
| 80,1               | Рассольник<br>ленинградский          | 150             | 1,26                | 3,07          | 9,95           | 61,58                                    | 0,06         | 0,04         | 4,52           | 15,87                       | 0,58          |
| 0,13               | Сметана в суп                        | 6               | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 5,76                                     |              |              | 0,04           | 5,4                         |               |
| 222                | Зелень в суп                         | 2               | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,51                                     |              | 0,01         | 5              | 11,15                       | 0,08          |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                    | 2               | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,51                                     |              | 0,01         | 5              | 11,15                       | 0,08          |
| 503                | Капуста свежая,<br>тушенная с мясом  | 150             | 14,8                | 5,35          | 8,43           | 119,88                                   | 0,13         | 1,53         | 55,86          | 64,35                       | 2,29          |
| 140,1              | Напиток яблочный                     | 130             | 0,087               | 0,087         | 15,43          | 50,27                                    | 0,009        |              | 26,797         | 2,912                       | 0,407         |
| 0,09               | Хлеб ржаной                          | 40              | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 60,21                                    | 0,07         | 0,03         |                | 14                          | 1,56          |
| 0,01               | Соль                                 | 3               |                     |               |                |  |              |              |                | 11,04                       | 0,087         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>523</b>      | <b>19,467</b>       | <b>12,707</b> | <b>48,63</b>   | <b>326,10</b>                            | <b>0,279</b> | <b>1,64</b>  | <b>101,357</b> | <b>153,622</b>              | <b>5,294</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко кипячёное                     | 170             | 4,42                | 4,533         | 8,047          | 74,95                                    | 0,045        | 0,181        | 0,884          | 173,831                     | 0,079         |
| 0,4                | Пряники                              | 50              | 4,2                 | 6,638         | 41,85          | 207,59                                   | 0,043        | 0,03         |                | 16,3                        | 1,18          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>220</b>      | <b>8,62</b>         | <b>11,171</b> | <b>49,897</b>  | <b>282,54</b>                            | <b>0,088</b> | <b>0,211</b> | <b>0,884</b>   | <b>190,131</b>              | <b>1,259</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                      |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 180,1              | Вареники ленивые                     | 140             | 17,267              | 16,637        | 24,453         | 269,83                                   | 0,07         | 0,28         | 0,233          | 152,693                     | 0,91          |
| 182,1              | Соус молочный<br>(сладкий)           | 50              | 1                   | 2             | 7,5            | 42,50                                    |              | 0,05         | 0,15           | 30,85                       | 0,1           |
| 133                | Кисель из<br>шиповника               | 180             | 0,024               |               | 22,212         | 80,07                                    |              | 0,036        | 31,68          | 7,872                       | 1,68          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 60,18                                    | 0,07         | 0,03         |                | 14                          | 1,56          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>400</b>      | <b>20,931</b>       | <b>19,117</b> | <b>67,845</b>  | <b>452,58</b>                            | <b>0,14</b>  | <b>0,396</b> | <b>32,063</b>  | <b>205,415</b>              | <b>4,25</b>   |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>1 578</b>    | <b>60,221</b>       | <b>55,954</b> | <b>224,557</b> | <b>1 395,73</b>                          | <b>0,718</b> | <b>2,665</b> | <b>164,511</b> | <b>936,226</b>              | <b>12,317</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b> |                 | <b>63,405</b>       | <b>53,963</b> | <b>270,827</b> | <b>1 400,17</b>                          | <b>0,893</b> | <b>2,092</b> | <b>165,481</b> | <b>768,647</b>              | <b>15,386</b> |

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