

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 22 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ  
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
23 декабря 2024 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,20	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,602/10,638	4,97	6,54	14,56	137,00	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,02	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,879</b>	<b>16,954</b>	<b>47,967</b>	<b>400,22</b>	<b>0,194</b>	<b>0,486</b>	<b>2,83</b>	<b>413,185</b>	<b>1,635</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	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>27,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная	30	0,705	1,38	3,698	30,03	0,008	0,015	2,018	11,475	0,533
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	40,20	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>23,212</b>	<b>8,187</b>	<b>58,208</b>	<b>396,33</b>	<b>0,202</b>	<b>0,193</b>	<b>19,898</b>	<b>85,111</b>	<b>4,847</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,00	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,23	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>11,479</b>	<b>8,179</b>	<b>21,529</b>	<b>205,23</b>	<b>0,077</b>	<b>0,091</b>	<b>2,25</b>	<b>195,586</b>	<b>2,407</b>
<b>Ужин</b>											
164,1	Картофель отварной	130	2,481	3,737	19,944	123,37	0,13	0,087	18,2	12,686	1,007
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	190	1,393		42,307	165,98	0,013	0,076	2,369	54,999	1,482
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,814</b>	<b>7,467</b>	<b>81,191</b>	<b>441,90</b>	<b>0,263</b>	<b>0,293</b>	<b>21,749</b>	<b>116,105</b>	<b>4,78</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 581</b>	<b>66,059</b>	<b>40,937</b>	<b>214,97</b>	<b>1 470,82</b>	<b>0,766</b>	<b>1,065</b>	<b>91,726</b>	<b>835,486</b>	<b>13,894</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,405</b>	<b>53,963</b>	<b>270,827</b>	<b>1 400,19</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. /