

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 1 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
2 февраля 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	202,386	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	29,3967		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	40	2,037	3,215	22,549	113,59604	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	75,1872	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>12,697</b>	<b>12,865</b>	<b>75,589</b>	<b>420,566</b>	<b>0,133</b>	<b>0,277</b>	<b>1,214</b>	<b>225,678</b>	<b>3,05</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,15015	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>24,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,0196	0,01	0,02	4	9,2	0,24
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	44,0817	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,0342			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,534		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	180	9,82	13,19	13,16	208,7851	0,16		24,28	31,91	2,58
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	91,89695	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,0387	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>14,66</b>	<b>16,997</b>	<b>60,273</b>	<b>419,924</b>	<b>0,289</b>	<b>0,109</b>	<b>86,32</b>	<b>110,472</b>	<b>5,652</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	84,55	0,076	0,329	1,33	228	0,19
0,4	Пряники	30	2,52	3,983	25,11	130,41615	0,026	0,018		9,78	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,03</b>	<b>8,733</b>	<b>32,71</b>	<b>214,966</b>	<b>0,102</b>	<b>0,347</b>	<b>1,33</b>	<b>237,78</b>	<b>0,898</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,6184	0,02	0,02	10	5,6	0,36
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	177,6173	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	35,9382	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,96	0,72	20,52	94,518	0,105	0,045		21	2,34
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>13,04</b>	<b>6,33</b>	<b>63,998</b>	<b>315,692</b>	<b>0,218</b>	<b>0,198</b>	<b>41,095</b>	<b>84,65</b>	<b>4,386</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 613</b>	<b>49,102</b>	<b>45,075</b>	<b>238,646</b>	<b>1 395,298</b>	<b>0,771</b>	<b>0,933</b>	<b>174,959</b>	<b>684,08</b>	<b>14,211</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,157</b>	<b>0,9</b>	<b>2,212</b>	<b>155,913</b>	<b>792,899</b>	<b>14,871</b>

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