

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 5 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
6 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>												
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	203,488	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96	
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	75,19		0,016	0,08	7,44	0,208	
0,25	Батон нарезной	38	2,888	0,342	17,746	64,519	0,061	0,023		8,74	0,722	
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	136,022	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816	
	<b>Итого:</b>	<b>358</b>	<b>22,376</b>	<b>21,124</b>	<b>91,688</b>	<b>479,219</b>	<b>0,188</b>	<b>0,549</b>	<b>2,586</b>	<b>356,756</b>	<b>2,706</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	21,945	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>21,945</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	24,794	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21	
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	50,05	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,395	0,02	0,01		5,55	0,12	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,462		0,01	5	11,15	0,08	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,462		0,01	5	11,15	0,08	
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	77,501	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743	
	Биточки	59	6,352	12,429	6,932	127,053	0,275	1,652	0,698	21,348	1,681	
123,3	Напиток из замороженных ягод	60	0,6	0,4	26,012	79,479	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	51,812	0,067	0,029		13,3	1,482	
0,01	Соль	3								11,04	0,087	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,276</b>	<b>21,985</b>	<b>72,388</b>	<b>422,008</b>	<b>0,543</b>	<b>1,863</b>	<b>83,217</b>	<b>135,653</b>	<b>5,833</b>	
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,893	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	
147,2	Оладьи	50	3,417	2,083	21,167	80,914	0,067	0,025		9,15	0,667	
185,1	Джем	13			1,716	4,965			0,088	0,364	0,01	
	<b>Итого:</b>	<b>233</b>	<b>7,837</b>	<b>6,617</b>	<b>30,929</b>	<b>153,773</b>	<b>0,112</b>	<b>0,206</b>	<b>0,972</b>	<b>183,345</b>	<b>0,756</b>	
<b>Ужин</b>												
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,357	0,01	0,01	2	9,2	0,24	
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	194,521	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95	
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	74,308	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72	
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,464	0,448	12,768	50,882	0,065	0,028		13,067	1,456	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,724</b>	<b>6,148</b>	<b>74,936</b>	<b>323,068</b>	<b>0,186</b>	<b>0,1</b>	<b>5,68</b>	<b>172,435</b>	<b>3,366</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 633</b>	<b>58,813</b>	<b>56,024</b>	<b>275,566</b>	<b>1 400,012</b>	<b>1,074</b>	<b>2,74</b>	<b>120,956</b>	<b>874,438</b>	<b>12,736</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,166</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. /