

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартговска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 6 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
7 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	39,342	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	116,2	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,1787	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,04</b>	<b>14,163</b>	<b>19,09</b>	<b>212,721</b>	<b>0,108</b>	<b>0,321</b>	<b>2,95</b>	<b>91,633</b>	<b>2,45</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,5683	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>26,568</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат "Дружеский"	40	0,44	3,37	2,63	35,3497	0,015		2,15	8,18	0,239
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	55,7179	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	34,95794	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	234,06	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	108,7632	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	57,31897	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>22,539</b>	<b>18,166</b>	<b>96,026</b>	<b>526,666</b>	<b>0,214</b>	<b>0,247</b>	<b>13,6</b>	<b>138,04</b>	<b>5,455</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	199	5,771	4,975	7,96	82,585	0,08	0,345	1,393	238,8	0,199
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	165,834	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>259</b>	<b>10,022</b>	<b>7,872</b>	<b>47,157</b>	<b>248,419</b>	<b>0,148</b>	<b>0,414</b>	<b>1,436</b>	<b>255,643</b>	<b>0,788</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	143,424	0,075	0,038	6	28,2	1,013
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	79,431	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,72	0,48	31,214	102,80712	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,973</b>	<b>17,585</b>	<b>60,457</b>	<b>384,426</b>	<b>0,207</b>	<b>0,17</b>	<b>66,23</b>	<b>88,422</b>	<b>3,975</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 810</b>	<b>63,604</b>	<b>57,816</b>	<b>230,08</b>	<b>1 398,8</b>	<b>0,699</b>	<b>1,167</b>	<b>207,966</b>	<b>592,488</b>	<b>14,318</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,198</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. /