

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётки"

Евграфова Т. А.

М. П. 7 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
8 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>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	117,648	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	23,7816		0,01		1,2	0,01
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	84,30552	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	69,84	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>10,165</b>	<b>12,488</b>	<b>64,064</b>	<b>295,575</b>	<b>0,146</b>	<b>0,372</b>	<b>2,369</b>	<b>278,086</b>	<b>0,972</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	19,5372	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>19,537</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>32,25</b>	<b>0,226</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,1632	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	52,164	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
239,1	Мясо для супа (курица)	7	5,586	5,341	0,067	50,8032	0,032		0,791	8,292	0,49
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	4,8816			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	64,8864	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	138,42	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	29,0736	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	50,9976	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>20,076</b>	<b>27,861</b>	<b>58,055</b>	<b>398,254</b>	<b>0,282</b>	<b>0,21</b>	<b>82,186</b>	<b>171,892</b>	<b>6,207</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое	170	4,42	4,533	8,047	63,48456	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	211,0104	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>274,495</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые масло сливочное для подачи к блинчикам	140	17,267	16,637	24,453	228,564	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
230	Соус молочный (сладкий)	5	0,04	3,63	0,06	23,7816		0,1		1,2	0,01
182,1	Кисель из шиповника	50	1	2	7,5	36		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Хлеб пшеничный	180	0,024		22,212	67,824		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,976	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>20,971</b>	<b>22,747</b>	<b>67,905</b>	<b>407,146</b>	<b>0,14</b>	<b>0,496</b>	<b>32,063</b>	<b>206,615</b>	<b>4,26</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 780</b>	<b>61,347</b>	<b>75,744</b>	<b>254,365</b>	<b>1 395,007</b>	<b>0,694</b>	<b>1,297</b>	<b>162,502</b>	<b>882,234</b>	<b>13,16</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,189</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. /