

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётки"

Евграфова Т. А.

М. П. 12 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
13 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>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	137,992	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	28,018		0,01		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	57,554	0,046	0,017		6,67	0,551
0,4	мармелад	30	2,52	3,983	25,11	128,951	0,026	0,018		9,78	0,708
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	3,696		0,03	0,3	14,84	2,46
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>11,464</b>	<b>13,174</b>	<b>60,713</b>	<b>356,212</b>	<b>0,192</b>	<b>0,245</b>	<b>1,02</b>	<b>188,29</b>	<b>4,619</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,169	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>28,169</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	27,368	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	54,12	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,616	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,966			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,264		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	98,824	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	10,648		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1	Напиток из св. плодов	130	0,087		13,612	45,272			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	46,748	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>10,362</b>	<b>12,128</b>	<b>51,515</b>	<b>312,09</b>	<b>0,141</b>	<b>0,114</b>	<b>16,275</b>	<b>85,444</b>	<b>3,318</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	77,593	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	68,746	0,008	0,003		2,25	0,135
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>146,338</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога	110	17,523	18,249	8,91	234,329	0,055	0,286	0,253	163,35	0,726
182,3	Соус молочный сладкий	40	2,88	3,4	22,2	115,456	0,07	0,152	0,4	122,8	0,08
132	Кисель из кураги	200	1,067		38,672	145,188		0,027	0,4	24,653	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>24,11</b>	<b>22,129</b>	<b>83,462</b>	<b>557,277</b>	<b>0,195</b>	<b>0,495</b>	<b>1,053</b>	<b>324,803</b>	<b>2,966</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 725</b>	<b>51,105</b>	<b>52,624</b>	<b>229,087</b>	<b>1 400,086</b>	<b>0,603</b>	<b>1,054</b>	<b>142,982</b>	<b>793,368</b>	<b>12,768</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,12</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. /