

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 13 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
14 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>											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	176,112	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	22,288		0,01		1,2	0,01
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	121,306	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
266,1	Бутерброды с повидлом	29,905/10,129	1,811	2,858	20,044	83,956	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>16,22</b>	<b>18,186</b>	<b>81,188</b>	<b>403,663</b>	<b>0,284</b>	<b>0,464</b>	<b>2,973</b>	<b>365,258</b>	<b>2,663</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	20,08	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>20,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>32,25</b>	<b>0,226</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	27,735	0,02	0,02	2,05	12,26	0,49
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	70,004	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	мясо для супа (суп)	20	15,96	15,26	0,19	149,184	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	68,576	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	40,863	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	84,04	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	51,104	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>37,197</b>	<b>25,468</b>	<b>72,565</b>	<b>492,394</b>	<b>0,423</b>	<b>0,314</b>	<b>24,637</b>	<b>208,751</b>	<b>7,362</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	57,572	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
148,2	Ватрушка с творогом	60	8,5	2,1	27,3	113,738	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>12,4</b>	<b>6,1</b>	<b>34,4</b>	<b>171,31</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,89</b>	<b>192,46</b>	<b>1,02</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	102,298	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	113,96	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из свежих фруктов	150	0,1		15,706	43,926			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	52,392	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,51</b>	<b>22,587</b>	<b>40,196</b>	<b>312,576</b>	<b>0,185</b>	<b>0,372</b>	<b>7,775</b>	<b>114,707</b>	<b>4,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 756</b>	<b>82,002</b>	<b>72,491</b>	<b>234,424</b>	<b>1 400,023</b>	<b>1,052</b>	<b>1,412</b>	<b>81,274</b>	<b>913,425</b>	<b>15,571</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,113</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. /