

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётки"

Евграфова Т. А.

М. П. 15 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
16 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	187,57	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	26,243		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	40	2,037	3,215	22,549	104,766	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
33	Чай с сахаром	160	0,16		0,03	33,864		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>10,937</b>	<b>10,945</b>	<b>60,739</b>	<b>352,443</b>	<b>0,121</b>	<b>0,215</b>	<b>0,862</b>	<b>162,218</b>	<b>2,652</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	54,344	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>54,344</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,37	2,63	35,35	0,015		2,15	8,18	0,239
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,11	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,627			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,249		0,005	2,5	5,575	0,04
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	227,523	0,169		20,533	28,338	3,316
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	85,701	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,259	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>532</b>	<b>19,998</b>	<b>24,161</b>	<b>64,099</b>	<b>456,068</b>	<b>0,304</b>	<b>0,079</b>	<b>75,723</b>	<b>95,08</b>	<b>6,346</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	64,574	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	40	3,36	5,31	33,48	162,165	0,034	0,024		13,04	0,944
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>7,26</b>	<b>9,31</b>	<b>40,58</b>	<b>226,739</b>	<b>0,074</b>	<b>0,184</b>	<b>0,78</b>	<b>166,42</b>	<b>1,014</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,408		0,01	6	4	0,32
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	165,643	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	179	0,537		24,69	79,653	0,036	0,012	3,58	32,208	0,716
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,764	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>12,157</b>	<b>5,95</b>	<b>70,91</b>	<b>310,468</b>	<b>0,189</b>	<b>0,185</b>	<b>9,755</b>	<b>104,898</b>	<b>3,812</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 546</b>	<b>51,477</b>	<b>50,441</b>	<b>252,078</b>	<b>1 400,063</b>	<b>0,718</b>	<b>0,738</b>	<b>94,62</b>	<b>534,616</b>	<b>14,724</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,107</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. /