

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартговска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 20 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
21 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	41,238	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	121,8	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,9343	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>222,972</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>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,8487	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,849</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,623	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	58,4031	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	36,64266	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	245,34	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	114,0048	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	63,16287	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,681</b>	<b>17,93</b>	<b>95,16</b>	<b>547,22</b>	<b>0,213</b>	<b>0,279</b>	<b>22,12</b>	<b>154,96</b>	<b>5,624</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	65,25	0,06	0,26	1,05	180	0,15
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	162,1593	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,79</b>	<b>5,65</b>	<b>48,44</b>	<b>227,409</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>1,11</b>	<b>195,92</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	150,336	0,075	0,038	6	28,2	1,013
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	83,259	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	72,819	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,596	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,661</b>	<b>17,105</b>	<b>49,631</b>	<b>368,01</b>	<b>0,2</b>	<b>0,158</b>	<b>11,618</b>	<b>87,504</b>	<b>3,244</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 615</b>	<b>62,202</b>	<b>54,878</b>	<b>219,671</b>	<b>1 393,461</b>	<b>0,683</b>	<b>1,083</b>	<b>161,548</b>	<b>542,017</b>	<b>14,298</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,139</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. /