

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартговска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 25 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
26 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>											
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,347/10	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>11,18</b>	<b>11,73</b>	<b>45,04</b>	<b>354,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,166</b>	<b>0,15</b>	<b>116,37</b>	<b>3,81</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,28	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,002	42	23,8	0,21
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>5,67</b>	<b>25,326</b>	<b>0,028</b>	<b>0,002</b>	<b>42</b>	<b>30,55</b>	<b>0,211</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
91,1	Суп из овощей с фасолью	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	146,63	0,018	0,009		1,769	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>21,928</b>	<b>12,003</b>	<b>80,069</b>	<b>508,68</b>	<b>0,198</b>	<b>0,239</b>	<b>69,31</b>	<b>88,789</b>	<b>4,913</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,04	0,12	11,9	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,88</b>	<b>7,5</b>	<b>42,57</b>	<b>269</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,57</b>	<b>197,9</b>	<b>0,83</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>15,31</b>	<b>7,61</b>	<b>51,822</b>	<b>328,27</b>	<b>0,252</b>	<b>0,35</b>	<b>215,614</b>	<b>98,36</b>	<b>7,888</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 718</b>	<b>56,928</b>	<b>38,983</b>	<b>225,171</b>	<b>1 486,176</b>	<b>0,768</b>	<b>0,817</b>	<b>327,644</b>	<b>531,969</b>	<b>17,652</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,195</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. /