

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 26 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
27 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	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>9,672</b>	<b>13,295</b>	<b>56,19</b>	<b>383,214</b>	<b>0,167</b>	<b>0,266</b>	<b>1,453</b>	<b>224,636</b>	<b>2,351</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>21</b>	<b>1,726</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,263	28,11	0,015	0,015	1,538	9,195	0,368
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	112,3	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1	Напиток из св	130	0,087		13,612	51,445			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>10,722</b>	<b>10,508</b>	<b>54,078</b>	<b>351,658</b>	<b>0,136</b>	<b>0,119</b>	<b>15,193</b>	<b>88,259</b>	<b>3,495</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	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>166,293</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,36</b>	<b>6,682</b>	<b>49,686</b>	<b>314,38</b>	<b>0,158</b>	<b>0,392</b>	<b>7,606</b>	<b>235,437</b>	<b>2,72</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 676</b>	<b>39,194</b>	<b>35,671</b>	<b>193,126</b>	<b>1 245,957</b>	<b>0,529</b>	<b>0,983</b>	<b>28,886</b>	<b>745,413</b>	<b>10,507</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,178</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. /