"УТВЕРЖДАЮ" МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 16 февраля 2025 г.

Подпись \_

День: 1 Неделя: 1 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

## **Ежедневное меню на** 17 февраля 2025 г.

№ рецерту	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
ры	блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак							,			
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	90,41	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
268	Бутерброды с маслом	30,508/10	2,45	7,55	14,62	111,90	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	50,30	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,827	12,94	39,976	252,61	0,183	0,383	1,608	321,524	1,489
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,57	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,57	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
60,1	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	33,23	0,01	0,02	2,69	15,3	0,71
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	42,21	0,03	0,49	11,08	26	0,48
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,33	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,63			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	131,54	0,176	0,095		14,333	3,366
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	88,96	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	98,89	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,79	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	573	29,211	13,996	90,423	481,56	0,371	0,81	74,33	130,293	8,573
	Полдник										
281	Кефир	178	5,162	4,45	7,12	73,87	0,071	0,309	1,246	213,6	0,178
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	288,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	238	12,53	26,422	37,012	361,91	0,153	0,391	1,378	330,264	0,884
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	170	2,527	6,947	15,617	111,75	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	64,28	0,004	0,017			
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	42,58	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,76	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	405	11,927	13,097	42,852	277,38	0,209	0,272	197,571	63,035	6,597
	Итого за день:	1 641	62,525	66,485	217,613	1 400,04	0,938	1,87	398,637	857,116	19,193