

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 9 февраля 2025 г.
 Подпись _____

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 10 февраля 2025 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
269	Каша «Янтарная»	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,40	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	330	8,97	14,99	32,51	301,11	0,184	0,078	1,146	146,69	2,216
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	152	0,456		20,966	81,49	0,03	0,01	3,04	27,35	0,608
	Итого:	152	0,456		20,966	81,49	0,03	0,01	3,04	27,35	0,608
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
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	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114,00	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,26	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	512	16,814	14,285	66,841	456,86	0,207	0,218	78,14	163,792	4,593
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	155,07	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	Итого:	210	12,454	9,314	25,374	232,87	0,097	0,246	2,94	164,883	2,779
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,419
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	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	22,713	14,891	39,63	380,67	0,347	0,16	211,379	80,464	7,767
	Итого за день:	1 624	61,408	53,48	185,322	1 453,01	0,865	0,712	296,645	583,179	17,963
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,12	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /