

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 25 февраля 2025 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
26 февраля 2025 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
Завтрак											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	131,14	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	138,48	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,18	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	14,149	12,068	57,795	326,79	0,236	0,46	2,93	369,341	2,231
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	55,07	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
	Итого:	76	1,14	0,076	15,96	55,07	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,10	0,02	0,02	10	5,6	0,36
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,11	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	227,52	0,169		20,533	28,338	3,316
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	94,26	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
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:	527	20,236	19,922	65,49	429,78	0,308	0,152	47,254	131,058	6,907
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	62,25	0,06	0,26	1,05	180	0,15
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	104,66	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	68,06	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	235	10,25	8,375	45,275	234,97	0,184	0,385	1,3	267,73	1
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	114,74	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	127,82	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Паниток из св	150	0,1		15,706	49,27			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,76	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,51	22,587	40,196	350,59	0,185	0,372	7,775	114,707	4,3
	Итого за день:	1 598	61,284	63,028	224,716	1 397,21	0,943	1,445	66,859	888,916	15,349
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,13	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /