

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 26 февраля 2025 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2**Ежедневное меню на
27 февраля 2025 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	160,58	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,00		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,61	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	39,38	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	310	17,378	9,212	44,278	284,57	0,1	0,267	2,532	161,143	1,86
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,15	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
60,1	Икра свекольная	30	0,705	1,38	3,698	26,73	0,008	0,015	2,018	11,475	0,533
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	50,14					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	20	3,608	0,264	0,416	16,20	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	128,22	0,16	0,086		13,03	3,06
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	101,46	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	106,04	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	61,46	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	536	24,51	11,465	93,006	491,31	0,302	0,264	61,976	111,023	6,939
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	69,24	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	221,71	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	201	8,184	10,77	49,787	290,95	0,083	0,191	0,78	170,006	1,274
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,28	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
258,3	Картофель варёный	140	3,668	3,341	23,921	124,87	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	91,87	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,01	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	7,308	7,321	64,613	309,03	0,237	0,184	67,481	75,586	3,771
	Итого за день:	1 482	58,056	38,919	257,759	1 400,01	0,753	0,908	177,768	543,258	14,068
	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. /