

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 10 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
11 января 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	чай с медом	180									
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>13,084</b>	<b>10,754</b>	<b>20,023</b>	<b>229,794</b>	<b>0,106</b>	<b>0,321</b>	<b>2,07</b>	<b>77,003</b>	<b>2,311</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	32,2	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
222	Зелень в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>566</b>	<b>17,824</b>	<b>19,478</b>	<b>88,242</b>	<b>593,899</b>	<b>0,228</b>	<b>0,139</b>	<b>89,43</b>	<b>159,99</b>	<b>6,368</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	176	5,104	4,4	7,392	89,173	0,035	0,023	0,528	218,24	0,176
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,143	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	<b>Итого:</b>	<b>226</b>	<b>7,961</b>	<b>5,629</b>	<b>31,149</b>	<b>206,316</b>	<b>0,092</b>	<b>0,052</b>	<b>0,699</b>	<b>228,383</b>	<b>0,99</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,213	13,425	10,763	172,8	0,075	0,038	6	28,2	1,013
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	95,7	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
	<b>Итого:</b>	<b>388</b>	<b>17,576</b>	<b>17,073</b>	<b>41,54</b>	<b>385,88</b>	<b>0,2</b>	<b>0,255</b>	<b>171,75</b>	<b>90,597</b>	<b>6,808</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,6</b>	<b>0,18</b>	<b>6,78</b>			<b>0,04</b>	<b>5,4</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 616</b>	<b>57,226</b>	<b>53,684</b>	<b>186,76</b>	<b>1 451,169</b>	<b>0,672</b>	<b>0,79</b>	<b>292,489</b>	<b>587,623</b>	<b>16,553</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,712</b>	<b>54,421</b>	<b>273,801</b>	<b>1 400,154</b>	<b>0,9</b>	<b>2,221</b>	<b>167,455</b>	<b>793,313</b>	<b>15,179</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /