

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 11 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
12 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>											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	3,73	3,83	12,38	85,9995	0,07	0,15	0,68	121,26	0,41
0,3	Яйцо отварное	51	5,805	5,258	0,32	62,48079	0,004	0,016			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	119,19	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	61,248	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>391</b>	<b>16,105</b>	<b>17,228</b>	<b>39,66</b>	<b>328,919</b>	<b>0,134</b>	<b>0,286</b>	<b>1,11</b>	<b>275,61</b>	<b>1,37</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,8487	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,849</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,9068	0,01	0,02	4	9,2	0,24
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	40,194	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,8986			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,305		0,025	12,5	27,875	0,2
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,305		0,025	12,5	27,875	0,2
251,1	Азу с говядиной	180	9,82	13,19	13,16	204,0933	0,16		24,28	31,91	2,58
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	51,6432			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,6221	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>14,33</b>	<b>17,25</b>	<b>48,136</b>	<b>370,968</b>	<b>0,26</b>	<b>0,46</b>	<b>68,15</b>	<b>160,42</b>	<b>5,437</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	76,71051	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	254,9709	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>331,682</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные	40	0,44	0,04	1,4	6,7164		0,01	6	4	0,32
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	125,3409	0,16	0,086		13,03	3,06
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	71,1225	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
134,1	Кисель из сока	180	0,3		18,618	69,6696	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	63,6492	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>411</b>	<b>18,778</b>	<b>5,346</b>	<b>69,804</b>	<b>336,499</b>	<b>0,292</b>	<b>0,237</b>	<b>14,38</b>	<b>76,527</b>	<b>5,892</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 626</b>	<b>58,703</b>	<b>52,352</b>	<b>223,217</b>	<b>1 395,916</b>	<b>0,804</b>	<b>1,215</b>	<b>208,274</b>	<b>717,947</b>	<b>15,844</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,712</b>	<b>54,421</b>	<b>273,801</b>	<b>1 400,174</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. /