

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 14 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
15 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>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	97,838	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	100,891	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	85,917	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>8,461</b>	<b>9,068</b>	<b>51,174</b>	<b>284,646</b>	<b>0,166</b>	<b>0,362</b>	<b>2,053</b>	<b>249,817</b>	<b>1,173</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	25,935	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>25,935</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	29,939	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
82,1	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,2	8	61,425	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	66,385	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	133,433	0,018	0,009		1,769	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	108,417	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,455	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>22,538</b>	<b>11,873</b>	<b>80,019</b>	<b>465,147</b>	<b>0,208</b>	<b>0,199</b>	<b>70,32</b>	<b>91,819</b>	<b>4,843</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,798	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	201,123	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>9,909</b>	<b>10,523</b>	<b>41,669</b>	<b>271,921</b>	<b>0,114</b>	<b>0,234</b>	<b>4,839</b>	<b>272,534</b>	<b>0,806</b>
<b>Ужин</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,974	0,03	0,04	80	3,2	0,02
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	221,994	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	56,02	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,428	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>22,913</b>	<b>14,891</b>	<b>40,91</b>	<b>352,416</b>	<b>0,367</b>	<b>0,19</b>	<b>289,379</b>	<b>74,464</b>	<b>7,547</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 602</b>	<b>64,42</b>	<b>46,505</b>	<b>219,396</b>	<b>1 400,064</b>	<b>0,9</b>	<b>1,007</b>	<b>395,09</b>	<b>714,884</b>	<b>14,444</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,712</b>	<b>54,421</b>	<b>273,801</b>	<b>1 400,111</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. /