

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 16 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
17 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>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 322                | Каша ячневая молочная            | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 161,547                        | 0,12         | 0,17         | 0,72           | 155,8                    | 0,89          |
| 36                 | Какао на молоке                  | 170          | 5,769               | 6,698         | 21,885         | 117,942                        | 0,068        | 0,272        | 2,21           | 206,641                  | 0,771         |
| 100,1              | Бутерброд с сыром с булкой       | 29,915/10    | 4,97                | 6,54          | 14,56          | 96,459                         | 0,05         | 0,06         | 0,07           | 98,1                     | 0,07          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>360</b>   | <b>19,439</b>       | <b>17,338</b> | <b>74,545</b>  | <b>375,948</b>                 | <b>0,238</b> | <b>0,502</b> | <b>3</b>       | <b>460,541</b>           | <b>1,731</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,29               | Яблоко                           | 75           | 0,03                | 0,03          | 7,35           | 23,047                         | 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>23,047</b>                  | <b>0,022</b> | <b>0,015</b> | <b>123,75</b>  | <b>12</b>                | <b>1,65</b>   |
| <b>Обед</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 41,1               | Салат из свежих огурцов          | 40           | 0,3                 | 3             | 0,7            | 22,392                         | 0,02         | 0,01         | 2,62           | 6,38                     | 0,19          |
| 96,1               | Суп с бобовыми                   | 150          | 4,99                | 3,33          | 11,51          | 68,112                         | 0,1          | 0,04         | 1,08           | 39,04                    | 1,39          |
| 239,1              | Мясо для супа кури               | 20           | 15,96               | 15,26         | 0,19           | 145,152                        | 0,09         |              | 2,26           | 23,69                    | 1,4           |
| 222                | Зелень в суп                     | 2            | 0,125               | 0,025         | 0,2            | 1,08                           |              | 0,025        | 12,5           | 27,875                   | 0,2           |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                | 2            | 0,125               | 0,025         | 0,2            | 1,08                           |              | 0,025        | 12,5           | 27,875                   | 0,2           |
| 104,1              | Картофельное пюре                | 100          | 2,12                | 2,72          | 13,99          | 66,722                         | 0,086        | 0,073        | 7,206          | 24,69                    | 0,73          |
| 113,1              | Хлебцы рыбные                    | 60           | 12,4                | 3,2           | 4,8            | 68,904                         | 0,05         | 0,09         | 0,83           | 40,03                    | 0,55          |
| 128                | Компот из смеси сухофруктов      | 130          | 0,953               |               | 28,947         | 81,769                         | 0,009        | 0,052        | 1,621          | 37,631                   | 1,014         |
| 0,09               | Хлеб ржаной                      | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 50,998                         | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 0,01               | Соль                             | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>547</b>   | <b>39,613</b>       | <b>28,04</b>  | <b>74,217</b>  | <b>506,209</b>                 | <b>0,425</b> | <b>0,345</b> | <b>40,617</b>  | <b>252,251</b>           | <b>7,321</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1               | Молоко кипячёное                 | 150          | 3,9                 | 4             | 7,1            | 56,016                         | 0,04         | 0,16         | 0,78           | 153,38                   | 0,07          |
| 147,2              | Оладьи                           | 50           | 3,417               | 2,083         | 21,167         | 75,66                          | 0,067        | 0,025        |                | 9,15                     | 0,667         |
| 182,3              | Соус сладкий                     | 25           | 1,8                 | 2,125         | 13,875         | 59,04                          | 0,044        | 0,095        | 0,25           | 76,75                    | 0,05          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>225</b>   | <b>9,117</b>        | <b>8,208</b>  | <b>42,142</b>  | <b>190,716</b>                 | <b>0,151</b> | <b>0,28</b>  | <b>1,03</b>    | <b>239,28</b>            | <b>0,787</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 247,3              | Винегрет овощной                 | 120          | 1,77                | 10,74         | 8,61           | 99,533                         | 0,06         | 0,03         | 4,8            | 22,56                    | 0,81          |
| 15,1               | Омлет натуральный                | 110          | 11                  | 11,367        | 2,2            | 110,88                         | 0,055        | 0,312        | 0,165          | 75,167                   | 1,76          |
| 139,1              | Напиток из св                    | 150          | 0,1                 |               | 15,706         | 42,739                         |              |              | 2,81           | 2,98                     | 0,17          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 50,976                         | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>410</b>   | <b>15,51</b>        | <b>22,587</b> | <b>40,196</b>  | <b>304,128</b>                 | <b>0,185</b> | <b>0,372</b> | <b>7,775</b>   | <b>114,707</b>           | <b>4,3</b>    |
|                    | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 623</b> | <b>83,709</b>       | <b>76,203</b> | <b>238,449</b> | <b>1 400,049</b>               | <b>1,02</b>  | <b>1,514</b> | <b>176,172</b> | <b>1 078,778</b>         | <b>15,788</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>68,712</b>       | <b>54,421</b> | <b>273,801</b> | <b>1 400,147</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. /