

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 18 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
19 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	198,896	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	27,85		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	98,624	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	35,904		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>10,711</b>	<b>10,588</b>	<b>58,234</b>	<b>361,274</b>	<b>0,116</b>	<b>0,212</b>	<b>0,853</b>	<b>161,227</b>	<b>2,573</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,763	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>26,763</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	37,479	0,015		2,15	8,18	0,239
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	43,586	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	241,23	0,169		20,533	28,338	3,316
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	39,125	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>19,716</b>	<b>23,212</b>	<b>49,102</b>	<b>424,806</b>	<b>0,303</b>	<b>0,167</b>	<b>180,714</b>	<b>104,068</b>	<b>9,056</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	82,157	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники	30	2,52	3,983	25,11	128,951	0,026	0,018		9,78	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,2</b>	<b>8,783</b>	<b>33,63</b>	<b>211,108</b>	<b>0,074</b>	<b>0,21</b>	<b>0,936</b>	<b>193,836</b>	<b>0,792</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	4,9	39,248	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	222,31	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	52,237			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>12,04</b>	<b>9,24</b>	<b>70,946</b>	<b>376,099</b>	<b>0,165</b>	<b>0,1</b>	<b>10,02</b>	<b>152,42</b>	<b>3,17</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 527</b>	<b>49,966</b>	<b>51,845</b>	<b>219,037</b>	<b>1 400,05</b>	<b>0,672</b>	<b>0,71</b>	<b>196,273</b>	<b>625,801</b>	<b>17,316</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,712</b>	<b>54,421</b>	<b>273,801</b>	<b>1 400,171</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. /