

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 28 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
29 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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,597	4,171	15,072	101,599	0,064	0,16	0,725	129,301	0,405
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	99,218	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	84,738	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,708</b>	<b>9,129</b>	<b>52,316</b>	<b>285,555</b>	<b>0,15</b>	<b>0,372</b>	<b>2,098</b>	<b>257,679</b>	<b>1,178</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								11,25	0,002
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,879	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>23,879</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>36,75</b>	<b>0,227</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	28,952	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	51,718	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,77	2,53	0,2	37,532	0,02	0,05	0,25	3,91	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	94,318	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
106,1	Рис припущенный	110	2,668	3,153	26,895	129,034	0,018	0,009		1,769	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	104,843	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	63,889	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>27,074</b>	<b>15,555</b>	<b>85,111</b>	<b>511,342</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>71,84</b>	<b>100,589</b>	<b>5,462</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	68,464	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	175,824	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,151</b>	<b>6,897</b>	<b>46,297</b>	<b>244,288</b>	<b>0,109</b>	<b>0,229</b>	<b>0,823</b>	<b>170,223</b>	<b>0,659</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,837	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	214,676	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	54,173	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>22,713</b>	<b>14,891</b>	<b>39,63</b>	<b>334,99</b>	<b>0,347</b>	<b>0,16</b>	<b>211,379</b>	<b>80,464</b>	<b>7,767</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 888</b>	<b>67,322</b>	<b>46,622</b>	<b>229,429</b>	<b>1 400,053</b>	<b>0,896</b>	<b>1,072</b>	<b>331,14</b>	<b>645,705</b>	<b>15,292</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,173</b>	<b>0,9</b>	<b>2,212</b>	<b>155,913</b>	<b>792,899</b>	<b>14,871</b>

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