

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартговска ДС №52  
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 30 января 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
31 января 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
269	Каша «Янтарная»	150	5,09	13,12	6,1	110,0376	0,126		0,786	83,54	0,756
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	113,44984	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	46,8452	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,139</b>	<b>20,088</b>	<b>41,995</b>	<b>270,333</b>	<b>0,242</b>	<b>0,29</b>	<b>2,996</b>	<b>297,081</b>	<b>2,097</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	19,38	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>19,38</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	22,372	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	64,328	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (говядина)	20	15,96	15,26	0,19	137,088	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,408		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,408		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	74,664	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
113,1	Хлебцы рыбные	60	12,4	3,2	4,8	65,076	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	77,22624	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	48,1644	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>39,893</b>	<b>29,23</b>	<b>76,637</b>	<b>489,735</b>	<b>0,439</b>	<b>0,342</b>	<b>35,991</b>	<b>230,561</b>	<b>7,221</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	52,904	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	275,3184	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>12,496</b>	<b>29,634</b>	<b>41,974</b>	<b>328,222</b>	<b>0,136</b>	<b>0,256</b>	<b>0,934</b>	<b>289,488</b>	<b>0,894</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	94,0032	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	104,72	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	40,3648			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	48,144	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>287,232</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>1 622</b>	<b>81,638</b>	<b>101,689</b>	<b>206,426</b>	<b>1 394,902</b>	<b>1,047</b>	<b>1,282</b>	<b>76,196</b>	<b>958,086</b>	<b>14,587</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,722</b>	<b>54,461</b>	<b>275,481</b>	<b>1 400,177</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. /