

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 8 января 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
9 января 2025 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>											
176,1	Макаронь запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	252,63	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
268	Бутерброды с маслом	10/29,589	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,015</b>	<b>13,285</b>	<b>62,215</b>	<b>432,88</b>	<b>0,127</b>	<b>0,082</b>	<b>2,255</b>	<b>133,23</b>	<b>2,25</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,50	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>28,50</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	94,60	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	117,00	0,04			16,68	0,62
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>25,39</b>	<b>11,26</b>	<b>74,972</b>	<b>494,03</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>61,6</b>	<b>121,98</b>	<b>5,877</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,23	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>11,029</b>	<b>8,429</b>	<b>22,329</b>	<b>207,03</b>	<b>0,087</b>	<b>0,231</b>	<b>2,58</b>	<b>162,966</b>	<b>2,327</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	8,00	0,004	0,008	6	4	0,3
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,30	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>5,61</b>	<b>4,36</b>	<b>54,43</b>	<b>281,90</b>	<b>0,196</b>	<b>0,152</b>	<b>22,33</b>	<b>53,88</b>	<b>3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 462</b>	<b>53,644</b>	<b>37,484</b>	<b>219,571</b>	<b>1 444,33</b>	<b>0,745</b>	<b>0,717</b>	<b>117,265</b>	<b>498,306</b>	<b>13,529</b>