

МАДОУ города
Нижевартонска ДС №52
"Самолётник"

М. П. 14 января 2025 г.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

№ 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
	Завтрак										
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	14,79	0,04	0,02	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	128,80	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	37,54		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	63,38	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	320	13,68	10,683	18,64	244,51	0,138	0,331	4,23	87,273	3,12
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	73	1,095	0,073	15,33	58,63	0,029	0,073	7,3	5,84	0,876
	Итого:	73	1,095	0,073	15,33	58,63	0,029	0,073	7,3	5,84	0,876
	Обед										
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	45,57	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,24			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,28		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,28		0,005	2,5	5,575	0,04
267,1	Жаркое по-домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	252,19	0,169		20,533	28,338	3,316
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	104,48	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,16	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	491	19,926	20,432	64,07	474,20	0,288	0,122	32,294	119,708	6,467
	Полдник										
281	Кефир	149	4,321	3,725	5,96	68,54	0,06	0,258	1,043	178,8	0,149
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	116,01	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	90,53	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	239	10,581	8,775	48,01	275,08	0,192	0,402	1,343	281,88	1,009
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	30,27	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	145,80	0,176	0,095		14,333	3,366
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,06	5,07	0,09	42,53		0,01		1,68	0,01
139,1	Напиток из св плодов	170	0,113		17,8	61,89			3,185	3,377	0,193
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	357	9,824	10,366	65,999	345,63	0,256	0,155	8,855	46,64	5,379
	Итого за день:	1 480	55,106	50,33	212,049	1 398,04	0,903	1,083	54,022	541,342	16,85