

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

М. П. 22 января 2025 г.

Подпись

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
23 января 2025 г.**

№ реперту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	147,89	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	60,94	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	61,51	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	360	10,56	5,61	52,664	270,34	0,168	0,396	1,764	370,332	1,418
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,45	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,45	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	66,65	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	129,76	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	54,61			2,81	2,98	0,17
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:	501	19,03	9,51	48,026	322,98	0,26	1,61	68,23	124,79	4,767
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	81,12	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	224,69	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	220	8,62	11,171	49,897	305,81	0,088	0,211	0,884	190,131	1,259
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	292,05	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	27,60		0,03	0,09	18,51	0,06
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	86,66		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	20,531	18,317	64,845	471,45	0,14	0,376	32,003	193,075	4,21
	Итого за день:	1 536	58,771	44,638	222,782	1 400,02	0,678	2,608	226,631	890,328	13,304