

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 3 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на  
4 марта 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,75</b>	<b>12,75</b>	<b>44,57</b>	<b>340,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>	<b>2,05</b>	<b>339,15</b>	<b>1,05</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>21</b>	<b>1,726</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,9	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
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
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>564</b>	<b>24,686</b>	<b>16,272</b>	<b>74,066</b>	<b>533,351</b>	<b>0,237</b>	<b>0,716</b>	<b>77,31</b>	<b>130,94</b>	<b>5,406</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт пирожки сдобные	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
341,8	печенье с абрикосами	55	2,86	3,206	26,117	144,571	0,047	0,031	0,283	11,786	1,021
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>9,11</b>	<b>5,081</b>	<b>30,492</b>	<b>203,071</b>	<b>0,047</b>	<b>0,068</b>	<b>1,033</b>	<b>166,786</b>	<b>1,146</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
133	Кисель из пшеницы	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>5,656</b>	<b>7,876</b>	<b>49,406</b>	<b>296,22</b>	<b>0,212</b>	<b>0,202</b>	<b>62,972</b>	<b>71,832</b>	<b>4,52</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 734</b>	<b>51,502</b>	<b>42,001</b>	<b>205,659</b>	<b>1 403,254</b>	<b>0,691</b>	<b>1,428</b>	<b>147,115</b>	<b>729,708</b>	<b>13,848</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,716</b>	<b>54,508</b>	<b>275,694</b>	<b>1 400,143</b>	<b>0,902</b>	<b>2,214</b>	<b>155,866</b>	<b>793,316</b>	<b>14,88</b>

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