

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётки"

Базюк С. В.

М. П. 6 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
7 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>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	119,479	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	21,702		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	82,02	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	72,75	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>10,151</b>	<b>12,488</b>	<b>63,104</b>	<b>295,95</b>	<b>0,146</b>	<b>0,372</b>	<b>2,093</b>	<b>278,377</b>	<b>1,103</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	20,351	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>20,351</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	48	0,528	0,096	1,824	7,704	0,024	0,024	12	6,72	0,432
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	54,338	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		19,275	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,085			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,225		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,225		0,005	2,5	5,575	0,04
212,1	Капуста тушённая	110	2,273	3,557	10,368	61,958	0,028	0,037	18,874	60,995	0,889
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	144,188	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	52,313	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	53,123	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>604</b>	<b>17,161</b>	<b>23,803</b>	<b>63,442</b>	<b>398,432</b>	<b>0,251</b>	<b>0,216</b>	<b>49,749</b>	<b>152,06</b>	<b>5,409</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	66,13	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	219,803	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>285,932</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	238,088	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	37,5		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из липовника	180	0,024		22,212	70,65		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	53,1	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>20,931</b>	<b>19,117</b>	<b>67,845</b>	<b>399,338</b>	<b>0,14</b>	<b>0,396</b>	<b>32,063</b>	<b>205,415</b>	<b>4,25</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 624</b>	<b>58,378</b>	<b>68,056</b>	<b>258,732</b>	<b>1 400,003</b>	<b>0,663</b>	<b>1,203</b>	<b>129,789</b>	<b>854,743</b>	<b>12,482</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,716</b>	<b>54,508</b>	<b>275,694</b>	<b>1 400,116</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. /