

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 13 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
14 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>											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	159,215	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,162		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,385	0,048	0,018		6,9	0,57
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	85,36	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>19,513</b>	<b>11,237</b>	<b>50,543</b>	<b>329,123</b>	<b>0,148</b>	<b>0,455</b>	<b>1,657</b>	<b>275,443</b>	<b>1,32</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,879	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>23,879</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	28,952	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	47,432	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (фарш)	15	11,97	11,445	0,143	133,056	0,068		1,695	17,768	1,05
300,2	Клётки	20	0,787	0,653	3,827	21,355	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	140	13,813	4,993	7,868	115,841	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	90,834	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>31,41</b>	<b>23,992</b>	<b>58,789</b>	<b>500,856</b>	<b>0,313</b>	<b>1,54</b>	<b>124,311</b>	<b>170,504</b>	<b>6,734</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	68,464	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	110,968	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	22	1,584	1,87	12,21	63,501	0,039	0,084	0,22	67,54	0,044
	<b>Итого:</b>	<b>232</b>	<b>9,584</b>	<b>8,37</b>	<b>44,71</b>	<b>242,933</b>	<b>0,159</b>	<b>0,274</b>	<b>1</b>	<b>231,9</b>	<b>0,914</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,837	0,01	0,01	2	9,2	0,24
258,3	Картофель пюре	150	3,93	3,58	25,63	132,29	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	104,843	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>7,49</b>	<b>4,5</b>	<b>69,994</b>	<b>303,274</b>	<b>0,248</b>	<b>0,183</b>	<b>64,69</b>	<b>74,62</b>	<b>3,85</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 549</b>	<b>68,672</b>	<b>48,248</b>	<b>230,111</b>	<b>1 400,064</b>	<b>0,898</b>	<b>2,453</b>	<b>236,658</b>	<b>777,968</b>	<b>13,043</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,716</b>	<b>54,508</b>	<b>275,694</b>	<b>1 400,104</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. /