

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартговска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 17 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
18 марта 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая 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>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<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>											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	32,2	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>24,62</b>	<b>16,26</b>	<b>73,524</b>	<b>530,88</b>	<b>0,235</b>	<b>0,715</b>	<b>75,78</b>	<b>135,09</b>	<b>5,327</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,143	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,107</b>	<b>3,104</b>	<b>28,132</b>	<b>175,643</b>	<b>0,057</b>	<b>0,066</b>	<b>0,921</b>	<b>165,143</b>	<b>0,939</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
129,1	Кисель из ягод	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
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>5,736</b>	<b>7,876</b>	<b>51,922</b>	<b>305,56</b>	<b>0,212</b>	<b>0,182</b>	<b>38,662</b>	<b>70,132</b>	<b>3,24</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 728</b>	<b>51,513</b>	<b>40,012</b>	<b>205,273</b>	<b>1 382,695</b>	<b>0,699</b>	<b>1,405</b>	<b>121,163</b>	<b>730,515</b>	<b>12,282</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,464</b>	<b>54,609</b>	<b>275,7</b>	<b>1 400,128</b>	<b>0,902</b>	<b>2,211</b>	<b>155,859</b>	<b>784,436</b>	<b>14,935</b>

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