

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 18 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
19 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>											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	145,577	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	23,71		0,03	0,09	18,51	0,06
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	93,383	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	77,6	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>19,059</b>	<b>13,825</b>	<b>57,537</b>	<b>340,269</b>	<b>0,136</b>	<b>0,458</b>	<b>2,006</b>	<b>276,18</b>	<b>1,252</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,9	0,2	8,1	28,944	0,04	0,003	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>28,944</b>	<b>0,04</b>	<b>0,003</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная	30	0,705	1,38	3,698	24,024	0,008	0,015	2,018	11,475	0,533
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	52	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,8	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	80,52	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Биточки	60	6,46	12,64	7,05	134,24	0,28	1,68	0,71	21,71	1,71
123,3	Напиток из замороженных ягод	150	0,6	0,4	26,012	82,576	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,664	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>16,821</b>	<b>20,5</b>	<b>76,087</b>	<b>441,784</b>	<b>0,548</b>	<b>1,888</b>	<b>81,107</b>	<b>130,44</b>	<b>6,262</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	70,539	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	40	3,36	5,31	33,48	156,304	0,034	0,024		13,04	0,944
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,78</b>	<b>9,843</b>	<b>41,527</b>	<b>226,843</b>	<b>0,079</b>	<b>0,205</b>	<b>0,884</b>	<b>186,871</b>	<b>1,023</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	26,293	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	202,1	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	77,203	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,98</b>	<b>9,207</b>	<b>76,168</b>	<b>362,237</b>	<b>0,194</b>	<b>0,112</b>	<b>9,347</b>	<b>177,415</b>	<b>3,477</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 592</b>	<b>56,54</b>	<b>53,575</b>	<b>259,419</b>	<b>1 400,077</b>	<b>0,998</b>	<b>2,666</b>	<b>153,343</b>	<b>804,905</b>	<b>12,314</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,464</b>	<b>54,609</b>	<b>275,7</b>	<b>1 400,133</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. /