

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 21 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
22 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	93,773	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	31,706	0,002	0,009			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	115,617	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	126,601	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>368</b>	<b>17,687</b>	<b>19,787</b>	<b>47,496</b>	<b>367,697</b>	<b>0,202</b>	<b>0,459</b>	<b>2,7</b>	<b>404,63</b>	<b>1,24</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,529	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,529</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,85	0,01	0,02	4	9,2	0,24
68,1	Борщ с фасолью	150	2,1	3,03	6,88	54,644	0,04	0,03	4,07	26,82	0,87
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,102	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,831			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,29		0,025	12,5	27,875	0,2
222	Зелень в суп	2	0,125	0,025	0,2	1,29		0,025	12,5	27,875	0,2
258,3	Картофель отварной	100	2,62	2,387	17,087	86,189	0,105	0,089	8,793	30,84	0,893
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	47,489	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,914	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	44,118	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>20,83</b>	<b>10,117</b>	<b>52,517</b>	<b>328,718</b>	<b>0,29</b>	<b>0,414</b>	<b>207,243</b>	<b>189,8</b>	<b>8,56</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	64,5	0,06	0,26	1,05	180	0,15
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	160,295	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,79</b>	<b>5,65</b>	<b>48,44</b>	<b>224,795</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>1,11</b>	<b>195,92</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>											
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	148,68	0,192	0,103		15,636	3,672
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	98,04	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	40	1,02	2,7	4,68	41,28	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	102,46	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,888	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>21,172</b>	<b>11,352</b>	<b>90,732</b>	<b>451,349</b>	<b>0,324</b>	<b>0,235</b>	<b>51,27</b>	<b>71,316</b>	<b>7,022</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 622</b>	<b>68,509</b>	<b>46,935</b>	<b>246,534</b>	<b>1 400,087</b>	<b>0,978</b>	<b>1,433</b>	<b>386,073</b>	<b>873,666</b>	<b>19,802</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,464</b>	<b>54,609</b>	<b>275,7</b>	<b>1 400,13</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. /