

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 25 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
26 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>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	40	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>9,672</b>	<b>13,295</b>	<b>56,19</b>	<b>383,214</b>	<b>0,167</b>	<b>0,266</b>	<b>1,453</b>	<b>224,636</b>	<b>2,351</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	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>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>23,25</b>	<b>1,652</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,9	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
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
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	112,3	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>10,635</b>	<b>13,188</b>	<b>50,041</b>	<b>357,882</b>	<b>0,147</b>	<b>0,13</b>	<b>53,64</b>	<b>104,722</b>	<b>3,95</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
0,18	вафли	40	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,18</b>	<b>5,34</b>	<b>31,56</b>	<b>195,36</b>	<b>0,046</b>	<b>0,028</b>	<b>0,54</b>	<b>226,2</b>	<b>0,36</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
133	Кисель из шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,08</b>	<b>6,682</b>	<b>49,578</b>	<b>312,8</b>	<b>0,148</b>	<b>0,412</b>	<b>26,806</b>	<b>231,387</b>	<b>3,95</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 823</b>	<b>39,597</b>	<b>38,535</b>	<b>194,72</b>	<b>1 281,267</b>	<b>0,53</b>	<b>0,851</b>	<b>206,189</b>	<b>810,195</b>	<b>12,263</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,464</b>	<b>54,609</b>	<b>275,7</b>	<b>1 400,109</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. /