

"УТВЕРЖДАЮ"  
МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 26 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	172,447	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	119,122	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	97,639	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>19,339</b>	<b>18,238</b>	<b>75,645</b>	<b>389,208</b>	<b>0,298</b>	<b>0,492</b>	<b>2,97</b>	<b>454,231</b>	<b>2,091</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	19,537	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>19,537</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>36,75</b>	<b>0,227</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат «Вегетарианский»	40	0,44	3,37	2,63	30,665	0,015		2,15	8,18	0,239
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	68,112	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (сырое)	20	15,96	15,26	0,19	145,152	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,432		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	66,722	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	57,096	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	81,769	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	50,998	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>36,703</b>	<b>27,88</b>	<b>75,307</b>	<b>501,378</b>	<b>0,42</b>	<b>0,295</b>	<b>24,777</b>	<b>217,501</b>	<b>7,18</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	64,8	0,072	0,312	1,26	216	0,18
147,2	Оладьи	50	3,417	2,083	21,167	75,66	0,067	0,025		9,15	0,667
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	59,04	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>10,437</b>	<b>8,708</b>	<b>42,242</b>	<b>199,5</b>	<b>0,183</b>	<b>0,432</b>	<b>1,51</b>	<b>301,9</b>	<b>0,897</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	99,533	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	110,88	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	29,074	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,976	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,51</b>	<b>22,687</b>	<b>35,308</b>	<b>290,462</b>	<b>0,195</b>	<b>0,372</b>	<b>35,885</b>	<b>115,087</b>	<b>4,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 897</b>	<b>82,664</b>	<b>77,663</b>	<b>234,576</b>	<b>1 400,086</b>	<b>1,125</b>	<b>1,593</b>	<b>110,142</b>	<b>1 125,468</b>	<b>14,994</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,464</b>	<b>54,609</b>	<b>275,7</b>	<b>1 400,152</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. /