

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 марта 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
29 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	152,358	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	22,1301		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	29,912/11,085	2,037	3,215	22,549	85,51612	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	56,6016	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>12,697</b>	<b>12,865</b>	<b>75,589</b>	<b>316,606</b>	<b>0,133</b>	<b>0,277</b>	<b>1,214</b>	<b>225,678</b>	<b>3,05</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,4	0,029	9,5	27,16783	0,02	0,029	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,029</b>	<b>9,5</b>	<b>27,168</b>	<b>0,02</b>	<b>0,029</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат (Витаминный)	40	0,44	3,37	2,63	28,5353	0,015		2,15	8,18	0,239
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	36,113	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (говядина)	20	15,96	15,26	0,19	135,072	0,09		2,26	23,69	1,4
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,402		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,402		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	183,66308	0,169		20,533	28,338	3,316
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	69,18085	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	47,4561	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>35,782</b>	<b>39,399</b>	<b>63,857</b>	<b>500,824</b>	<b>0,373</b>	<b>0,079</b>	<b>83,153</b>	<b>136,28</b>	<b>7,997</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	39,195		0,037	0,75	155	0,125
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	271,2696	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>14,846</b>	<b>27,509</b>	<b>39,249</b>	<b>310,465</b>	<b>0,096</b>	<b>0,133</b>	<b>0,904</b>	<b>291,108</b>	<b>0,949</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,1	1	22,043	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	133,7119	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
139,1	Напиток из свежих плодов	150	0,1		15,706	39,7712			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	47,436	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>11,68</b>	<b>9,01</b>	<b>61,526</b>	<b>242,962</b>	<b>0,163</b>	<b>0,183</b>	<b>8,655</b>	<b>84,92</b>	<b>3,196</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 617</b>	<b>75,405</b>	<b>88,813</b>	<b>249,721</b>	<b>1 398,025</b>	<b>0,784</b>	<b>0,701</b>	<b>98,926</b>	<b>756,986</b>	<b>17,492</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,076</b>	<b>53,506</b>	<b>279,747</b>	<b>1 400,106</b>	<b>0,903</b>	<b>2,08</b>	<b>148,909</b>	<b>780,457</b>	<b>15,143</b>

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