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

Базюк С. В.

М. П. 26 марта 2025 г.

Подпись \_

День: 4 Неделя: 2 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

## Ежедневное меню на 27 марта 2025 г.

№ рецерту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	153,16	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	25,20		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	30,152/10	2,45	7,55	14,62	114,24	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	140,14	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	340	23,152	23,115	55,838	432,74	0,168	0,549	2,567	364,034	2,001
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,79	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	22,79	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед										
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	47,32					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	20	3,608	0,264	0,416	15,29	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	121,02	0,16	0,086		13,03	3,06
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	95,76	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	25	0,638	1,688	2,925	25,20	0,008	0,008	1,05	7,5	0,263
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	86,73	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,50	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	512	24,429	11,732	88,574	451,83	0,302	0,256	54,408	106,71	6,613
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	65,35	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	156,57	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	221,92	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,19	0,02	0,02	10	5,6	0,36
258,3	Картофель тушённый	140	3,668	3,341	23,921	117,86	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
0,44	Сок фруктовый	181	0,543		24,966	81,51	0,036	0,012	3,62	32,568	0,724
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	391	7,291	3,901	64,087	266,04	0,274	0,186	25,931	95,344	3,895
	Итого за день:	1 528	63,887	44,797	264,115	1 395,32	0,894	1,203	128,745	760,888	13,983