

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартговска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 5 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
6 марта 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	142,87	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,70	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	60,24	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	360	10,56	5,61	52,664	262,81	0,168	0,396	1,764	370,332	1,418
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,88	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	23,88	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	63,76	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,97			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	124,12	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	52,04	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	483	19,067	9,607	47,83	309,27	0,269	1,62	97,217	135,872	5,084
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	77,59	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	257,90	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	335,49	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	279,36	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из клубники	180	0,024		22,212	82,90		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,30	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,931	19,117	67,845	468,56	0,14	0,396	32,063	205,415	4,25
	Итого за день:	1 518	60,692	46,982	232,682	1 400,01	0,703	2,631	176,929	930,51	12,473
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,11	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /