

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

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартговска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 9 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
10 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	204,29	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	10,138/30, 423	4,97	6,54	14,56	115,97	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	55,32	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	15,723	12,9	65,9	375,57	0,287	0,435	1,746	450,298	1,819
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	155	0,465		21,38	70,64	0,031	0,01	3,1	27,89	0,62
	Итого:	155	0,465		21,38	70,64	0,031	0,01	3,1	27,89	0,62
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	61,58	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,76			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	96,90	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	76,60	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	87,77	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,21	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	513	16,88	14,297	67,183	389,84	0,209	0,219	78,14	164,142	4,632
	Полдник										
284,1	Снежок	151	4,228	5,134	16,61	110,38	0,045	0,02	1,359	182,71	0,151
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	130,05	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
	Итого:	211	8,138	9,834	40,36	240,43	0,115	0,07	1,869	196,41	0,961
	Ужин										
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,71	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	207,36	0,255		11,475	46,104	1,419
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	52,33	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	22,713	14,891	39,63	323,57	0,347	0,16	211,379	80,464	7,767
	Итого за день:	1 659	63,92	51,921	234,453	1 400,05	0,989	0,894	296,234	919,204	15,799
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,10	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /