

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

Базюк С. В.

М. П. 11 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
12 ноября 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
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,40	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,09	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266,1	Бутерброды с повидлом	30,303/10	1,811	2,858	20,044	113,46	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	350	12,218	8,665	71,37	415,95	0,167	0,256	1,177	223,727	2,472
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,30	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	75	0,6	0,3	6,075	35,30	0,015	0,03	135	30	0,6
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	29	0,218	2,175	0,508	22,55	0,015	0,007	1,9	4,626	0,138
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,90	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	7,43	9,575	50,027	314,33	0,208	0,17	32,372	117,719	3,437
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	166,29	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	98	15,611	16,258	7,938	237,23	0,049	0,255	0,225	145,53	0,647
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	148,49		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	358	20,211	18,738	63,923	506,52	0,119	0,359	0,735	212,568	2,847
	Итого за день:	1 525	45,599	42,441	217,442	1 438,39	0,562	0,999	170,168	760,095	9,57
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,15	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./