

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 18 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
19 декабря 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	138,89	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	115,60	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	55,80	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	10,603	12,81	52,56	310,29	0,167	0,395	1,706	360,808	1,439
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	24,23	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	24,23	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	27,37	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	119,88	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	50,27	0,009		26,797	2,912	0,407
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:	523	19,467	12,707	48,63	326,10	0,279	1,64	101,357	153,622	5,294
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,95	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	207,59	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	220	8,62	11,171	49,897	282,54	0,088	0,211	0,884	190,131	1,259
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	269,83	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	42,50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	80,07		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,931	19,117	67,845	452,58	0,14	0,396	32,063	205,415	4,25
	Итого за день:	1 578	60,221	55,954	224,557	1 395,73	0,718	2,665	164,511	936,226	12,317
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,17	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /