

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 2 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	212,43	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	88,39		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30/15,789	2,054	3,215	23,629	115,33	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	74,34	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>20,224</b>	<b>21,725</b>	<b>73,009</b>	<b>490,49</b>	<b>0,103</b>	<b>0,373</b>	<b>1,135</b>	<b>232,031</b>	<b>2,501</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,17	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>28,17</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	35,24	0,01	0,02	2,69	15,3	0,71
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	57,20	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба кета для супа	15	2,67	0,36		11,88	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	80,52	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	100,32	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,12	0,006	0,006	0,84	6	0,21
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	53,20	0,003		3,458	3,809	0,088
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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>20,246</b>	<b>14,84</b>	<b>65,78</b>	<b>422,33</b>	<b>0,301</b>	<b>0,271</b>	<b>29,746</b>	<b>128,109</b>	<b>4,83</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	77,59	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	68,75	0,008	0,003		2,25	0,135
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>146,34</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
486	Салат витаминный	40	0,44	3,37	2,63	37,48	0,015		2,15	8,18	0,239
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	118,59	0,04	0,02		3,89	0,88
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	94,36	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,30	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>8,09</b>	<b>7,46</b>	<b>65,057</b>	<b>312,73</b>	<b>0,165</b>	<b>0,063</b>	<b>6,15</b>	<b>62,057</b>	<b>3,479</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 590</b>	<b>53,73</b>	<b>49,219</b>	<b>237,242</b>	<b>1 400,06</b>	<b>0,644</b>	<b>0,906</b>	<b>161,665</b>	<b>610,277</b>	<b>12,673</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,405</b>	<b>53,963</b>	<b>270,827</b>	<b>1 400,14</b>	<b>0,893</b>	<b>2,092</b>	<b>165,481</b>	<b>768,647</b>	<b>15,386</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /