

"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
Завтрак											
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
	Итого:	365	20,224	21,725	73,009	490,49	0,103	0,373	1,135	232,031	2,501
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,17	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,17	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
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
	Итого:	560	20,246	14,84	65,78	422,33	0,301	0,271	29,746	128,109	4,83
Полдник											
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
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	146,34	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
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
	Итого:	390	8,09	7,46	65,057	312,73	0,165	0,063	6,15	62,057	3,479
	Итого за день:	1 590	53,73	49,219	237,242	1 400,06	0,644	0,906	161,665	610,277	12,673
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,14	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /