

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 3 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
4 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	19,95	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	120,40	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,25	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	151,92	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	19,268	17,855	43,662	351,52	0,18	0,609	4,41	296,029	3,146
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	57,06	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
	Итого:	76	1,14	0,076	15,96	57,06	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	27,69	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	62,31	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,83			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	172,07	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	10,41		0,01	0,01	5,52	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	112,69	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,91	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	568	16,1	20,28	71,47	452,95	0,228	0,18	57,67	187,45	5,987
Полдник											
281,1	Ряженка	154	4,466	3,85	6,468	67,10	0,031	0,021	0,462	190,96	0,154
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	200,47	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	224	9,426	7,23	52,198	267,57	0,111	0,101	0,512	210,61	0,841
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	94,43	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
248,1	Сельдь с раст. маслом и луком	40	5,47	4,49	0,03	53,19				30,88	0,006
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,12		18,847	61,26			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,89	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	10,68	8,81	48,907	269,77	0,18	0,12	17,902	78,036	2,58
	Итого за день:	1 588	56,614	54,251	232,197	1 398,86	0,729	1,086	88,094	778,205	13,466
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,15	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /