

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 4 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
5 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,40	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	65,64	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	350	10,433	5,53	51,95	297,93	0,165	0,383	1,706	358,408	1,389
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,12	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,00	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
139,1	Напиток из свежих плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	21,485	14,848	77,044	527,68	0,201	0,208	16,39	98,97	4,495
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,14	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	220	7,277	5,762	31,804	205,32	0,102	0,21	1,055	183,974	0,894
Ужин											
291,2	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,185	5,065	23,319	175,62	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05
183	Соус сметанный	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	12,497	6,145	38,715	309,90	0,266	0,816	31,92	48,987	6,462
	Итого за день:	1 592	52,292	32,435	205,138	1 369,32	0,779	1,639	79,571	716,589	13,314
	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. /