

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 5 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
6 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	59	6,715	6,082	0,37	83,08	0,004	0,018			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,40	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	389	15,035	12,402	40,23	333,97	0,152	0,246	1,04	187,35	1,95
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	33,45	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89,00	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,30	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
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
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,10		0,01	0,01	5,52	0,04
0,44	Сок фруктовый	131	0,393		18,069	70,23	0,026	0,009	2,62	23,571	0,524
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:	561	19,408	13,055	68,554	465,31	0,351	0,284	30,957	171,636	5,098
Полдник											
0,24	Йогурт	142	5,917	1,775	4,142	55,38		0,035	0,71	146,733	0,118
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	244,23	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	192	10,117	8,413	45,992	299,61	0,043	0,065	0,71	163,033	1,298
Ужин											
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,04	0,02		3,89	0,88
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,90	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	142,97	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	8,17	7,67	71,845	381,43	0,132	0,082	65,07	37,332	3,542
	Итого за день:	1 587	53,405	41,69	232,696	1 507,45	0,708	0,679	142,777	584,852	12,114
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,12	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /