

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 8 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
9 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,20	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,987/10,638	4,97	6,54	14,56	137,00	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,02	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	14,879	16,954	47,967	400,22	0,194	0,486	2,83	413,185	1,635
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
60,1	Икра свекольная	30	0,705	1,38	3,698	30,03	0,008	0,015	2,018	11,475	0,533
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	40,20	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
139,1	Напиток из св. плодов	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147
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:	527	23,264	8,199	56,456	390,19	0,204	0,193	19,523	85,064	4,864
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,00	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,23	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	200	11,479	8,179	21,529	205,23	0,077	0,091	2,25	195,586	2,407
Ужин											
164,1	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	0,12	0,08	16,8	11,71	0,93
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	190	1,393		42,307	165,98	0,013	0,076	2,369	54,999	1,482
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	15,623	7,18	79,657	432,41	0,253	0,286	20,349	115,129	4,702
	Итого за день:	1 552	65,275	40,542	212,959	1 460,06	0,75	1,072	168,702	820,963	15,258
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,10	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /