

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартговска ДС №52  
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 9 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
10 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
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	207,70	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	67,58	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266,1	Бутерброды с повидлом	29,61/10	1,811	2,858	20,044	102,87	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,218</b>	<b>8,665</b>	<b>71,37</b>	<b>378,16</b>	<b>0,167</b>	<b>0,256</b>	<b>1,177</b>	<b>223,727</b>	<b>2,472</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,98	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>27,98</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,89	0,008	0,015	3	6,9	0,18
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	63,39	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,24			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,28		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,28		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	92,60	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	8,91		0,008	0,008	4,416	0,032
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	47,20	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,87	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>7,816</b>	<b>7,42</b>	<b>49,788</b>	<b>271,64</b>	<b>0,211</b>	<b>0,268</b>	<b>190,957</b>	<b>115,561</b>	<b>7,042</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	81,12	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	31	5,208	8,231	51,894	278,61	0,053	0,037		20,212	1,463
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>9,628</b>	<b>12,764</b>	<b>59,941</b>	<b>359,73</b>	<b>0,098</b>	<b>0,219</b>	<b>0,884</b>	<b>194,043</b>	<b>1,543</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	140	10,36	4,956	12,264	122,36	0,084	0,336	0,308	200,466	0,98
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	46,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	170	0,907		32,871	129,02		0,023	0,34	20,955	0,51
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>14,907</b>	<b>7,436</b>	<b>66,315</b>	<b>362,52</b>	<b>0,154</b>	<b>0,439</b>	<b>0,798</b>	<b>266,271</b>	<b>3,15</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 577</b>	<b>44,868</b>	<b>36,307</b>	<b>254,539</b>	<b>1 400,03</b>	<b>0,645</b>	<b>1,203</b>	<b>197,566</b>	<b>813,852</b>	<b>15,931</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,405</b>	<b>53,963</b>	<b>270,827</b>	<b>1 400,13</b>	<b>0,893</b>	<b>2,092</b>	<b>165,481</b>	<b>768,647</b>	<b>15,386</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /