

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

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. /