

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 10 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
11 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	204,66	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	62,55	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	62,00	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	360	13,26	5,81	64,964	329,22	0,188	0,416	1,744	369,592	2,358
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	69	0,552	0,138	5,175	23,60	0,041	0,02	26,22	24,15	0,069
	Итого:	69	0,552	0,138	5,175	23,60	0,041	0,02	26,22	24,15	0,069
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,78	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	45,77	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,10			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	187,67	0,142		21,582	28,364	2,293
139,1	Напиток из свежих фруктов	150	0,1		15,706	53,42			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,75	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	541	13,069	15,804	47,574	363,03	0,257	0,545	48,012	103,134	4,94
Полдник											
281	Кефир	138	4,002	3,45	5,52	62,10	0,055	0,239	0,966	165,6	0,138
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	113,49	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	73,80	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	223	9,902	8,075	44,795	249,39	0,179	0,364	1,216	253,33	0,988
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	124,42	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	138,60	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,4	30,004	107,23	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	433,96	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 603	52,793	52,814	217,002	1 399,19	0,861	1,727	131,657	867,093	13,195
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,11	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /