

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 11 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
12 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											
150,1	Суфле творожное	99	14,19	7,59	14,685	166,07	0,05	0,215	0,264	128,288	0,545
182,1	Соус молочный (сладкий)	29	0,58	1,16	4,35	26,68		0,029	0,087	17,893	0,058
268	Бутерброды с маслом	5/35,095	2,45	7,55	14,62	125,12	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	169	5,735	6,659	21,756	152,59	0,068	0,27	2,197	205,425	0,766
	Итого:	337	22,955	22,959	55,411	470,46	0,167	0,544	2,548	360,906	1,989
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,96	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	24,96	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	59,80					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	20,93	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	159,05	0,192	0,103		15,636	3,672
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	104,88	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	22,08	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	104,48	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,16	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	26,975	11,642	98,435	536,94	0,337	0,311	8,011	132,287	7,543
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	141	3,666	3,76	6,674	67,28	0,038	0,15	0,733	144,177	0,066
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,16	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	201	7,392	5,692	40,946	67,44	0,104	0,192	0,949	155,577	0,768
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	30	0,66	0,12	3,36	16,01	0,008	0,015	1,44	1,5	0,12
258,3	Картофель тушёный	140	3,668	3,341	23,921	129,08	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	88,78	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	7,508	3,941	65,789	299,01	0,261	0,181	17,351	91,064	3,651
	Итого за день:	1 543	65,505	44,384	266,656	1 398,81	0,898	1,231	73,859	765,334	14,175
	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. /