

"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>337</b>	<b>22,955</b>	<b>22,959</b>	<b>55,411</b>	<b>470,46</b>	<b>0,167</b>	<b>0,544</b>	<b>2,548</b>	<b>360,906</b>	<b>1,989</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,96	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>24,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>26,975</b>	<b>11,642</b>	<b>98,435</b>	<b>536,94</b>	<b>0,337</b>	<b>0,311</b>	<b>8,011</b>	<b>132,287</b>	<b>7,543</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>7,392</b>	<b>5,692</b>	<b>40,946</b>	<b>67,44</b>	<b>0,104</b>	<b>0,192</b>	<b>0,949</b>	<b>155,577</b>	<b>0,768</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>7,508</b>	<b>3,941</b>	<b>65,789</b>	<b>299,01</b>	<b>0,261</b>	<b>0,181</b>	<b>17,351</b>	<b>91,064</b>	<b>3,651</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 543</b>	<b>65,505</b>	<b>44,384</b>	<b>266,656</b>	<b>1 398,81</b>	<b>0,898</b>	<b>1,231</b>	<b>73,859</b>	<b>765,334</b>	<b>14,175</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,405</b>	<b>53,963</b>	<b>270,827</b>	<b>1 400,12</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. /