

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 12 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
13 декабря 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	142,34	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	61,25	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	160	0,176	0,08	11,664	41,51	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>8,556</b>	<b>5,45</b>	<b>47,574</b>	<b>245,09</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>3,04</b>	<b>169,26</b>	<b>2,185</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	70	1,05	0,07	14,7	55,61	0,028	0,07	7	5,6	0,84
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,07</b>	<b>14,7</b>	<b>55,61</b>	<b>0,028</b>	<b>0,07</b>	<b>7</b>	<b>5,6</b>	<b>0,84</b>
<b>Обед</b>											
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	45,07	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,39	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	100	2,58	2,25	23,4	123,38	0,025	0,017	0,63	4,3	0,425
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	60	3,37	6,86	6,03	76,06	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	10,19		0,004		2,8	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	40,46	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,46	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>13,183</b>	<b>15,03</b>	<b>61,749</b>	<b>390,26</b>	<b>0,189</b>	<b>0,263</b>	<b>165,101</b>	<b>196,29</b>	<b>6,737</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	167	4,676	5,678	18,37	130,69	0,05	0,022	1,503	202,07	0,167
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	226,69	0,043	0,031		16,626	1,204
	<b>Итого:</b>	<b>218</b>	<b>8,96</b>	<b>12,448</b>	<b>61,057</b>	<b>357,38</b>	<b>0,093</b>	<b>0,053</b>	<b>1,503</b>	<b>218,696</b>	<b>1,371</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	40,59	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
104,2	Картофельное пюре	140	2,858	4,48	19,075	116,57	0,128	0,105	16,952	34,51	0,945
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	130,10	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>7,118</b>	<b>8,54</b>	<b>73,66</b>	<b>351,69</b>	<b>0,23</b>	<b>0,167</b>	<b>83,482</b>	<b>72,362</b>	<b>3,847</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 541</b>	<b>38,868</b>	<b>41,538</b>	<b>258,739</b>	<b>1 400,03</b>	<b>0,711</b>	<b>0,743</b>	<b>260,125</b>	<b>662,208</b>	<b>14,98</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. /