

"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
Завтрак											
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
	Итого:	340	8,556	5,45	47,574	245,09	0,17	0,19	3,04	169,26	2,185
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	70	1,05	0,07	14,7	55,61	0,028	0,07	7	5,6	0,84
	Итого:	70	1,05	0,07	14,7	55,61	0,028	0,07	7	5,6	0,84
Обед											
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
	Итого:	523	13,183	15,03	61,749	390,26	0,189	0,263	165,101	196,29	6,737
Полдник											
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
	Итого:	218	8,96	12,448	61,057	357,38	0,093	0,053	1,503	218,696	1,371
Ужин											
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
	Итого:	390	7,118	8,54	73,66	351,69	0,23	0,167	83,482	72,362	3,847
	Итого за день:	1 541	38,868	41,538	258,739	1 400,03	0,711	0,743	260,125	662,208	14,98
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,13	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /