

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётки"

Базюк С. В.

М. П. 15 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
16 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>											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	81,89	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	112,72	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	50,37	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,087</b>	<b>12,64</b>	<b>38,666</b>	<b>244,98</b>	<b>0,153</b>	<b>0,383</b>	<b>1,608</b>	<b>319,204</b>	<b>1,279</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	29,65	0,015	0,03	135	30	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,075</b>	<b>29,65</b>	<b>0,015</b>	<b>0,03</b>	<b>135</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	57,88	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,70			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	145,22	0,192	0,103		15,636	3,672
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	90,03	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	78,37	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,50	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>27,052</b>	<b>9,782</b>	<b>85,638</b>	<b>437,70</b>	<b>0,384</b>	<b>0,337</b>	<b>17,53</b>	<b>118,176</b>	<b>8,119</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	63,00	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	291,51	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>11,718</b>	<b>25,722</b>	<b>35,892</b>	<b>354,51</b>	<b>0,142</b>	<b>0,342</b>	<b>1,182</b>	<b>296,664</b>	<b>0,856</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	27,64	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	204,92	0,255		11,475	46,104	1,419
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	41,13		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>22,385</b>	<b>17,951</b>	<b>24,134</b>	<b>333,15</b>	<b>0,335</b>	<b>0,062</b>	<b>17,241</b>	<b>78,202</b>	<b>4,033</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 588</b>	<b>69,842</b>	<b>66,395</b>	<b>190,405</b>	<b>1 400,00</b>	<b>1,03</b>	<b>1,154</b>	<b>172,561</b>	<b>842,246</b>	<b>14,888</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,405</b>	<b>53,963</b>	<b>270,827</b>	<b>1 400,11</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. /