

"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.**

| № 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 350 | 8,087 | 12,64 | 38,666 | 244,98 | 0,153 | 0,383 | 1,608 | 319,204 | 1,279 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,33 | Киви | 75 | 0,6 | 0,3 | 6,075 | 29,65 | 0,015 | 0,03 | 135 | 30 | 0,6 |
| | Итого: | 75 | 0,6 | 0,3 | 6,075 | 29,65 | 0,015 | 0,03 | 135 | 30 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 533 | 27,052 | 9,782 | 85,638 | 437,70 | 0,384 | 0,337 | 17,53 | 118,176 | 8,119 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 210 | 11,718 | 25,722 | 35,892 | 354,51 | 0,142 | 0,342 | 1,182 | 296,664 | 0,856 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 420 | 22,385 | 17,951 | 24,134 | 333,15 | 0,335 | 0,062 | 17,241 | 78,202 | 4,033 |
| | Итого за день: | 1 588 | 69,842 | 66,395 | 190,405 | 1 400,00 | 1,03 | 1,154 | 172,561 | 842,246 | 14,888 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 63,405 | 53,963 | 270,827 | 1 400,11 | 0,893 | 2,092 | 165,481 | 768,647 | 15,386 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /