

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 16 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
17 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												
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	209,86	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	
184,1	Соус абрикосовый	30	0,24		19,8	65,23		0,012	0,06	5,58	0,156	
266	Бутерброды с джемом	23,871/15,999	1,825	2,858	21,004	101,12	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502	
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	73,50	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068	
	Итого:	350	19,915	21,368	63,784	449,71	0,098	0,366	1,071	229,216	2,386	
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,85	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,85	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
Обед												
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	56,55						
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	19,79	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04	
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	111,97	0,044			18,348	0,682	
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	99,18	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,88	0,006	0,006	0,84	6	0,21	
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	52,59	0,003		3,458	3,809	0,088	
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,62	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль	3								11,04	0,087	
	Итого:	540	21,921	12,762	70,471	423,11	0,183	0,156	9,848	101,177	3,627	
Полдник												
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	76,71	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	67,96	0,008	0,003		2,25	0,135	
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	144,68	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214	
Ужин												
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,72		0,01	6	4	0,32	
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	140	7,971	5,068	29,064	162,05	0,077	0,124	0,163	51,044	1,135	
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	124,38	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852	
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	390	11,771	6,068	80,149	354,75	0,159	0,176	65,563	75,236	3,867	
	Итого за день:	1 555	58,777	45,392	247,8	1 400,08	0,516	0,897	201,116	593,71	11,744	
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,10	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386	

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /