

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 17 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
18 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	195,13	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	55,80	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	143,09	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>16,988</b>	<b>12,362</b>	<b>76,382</b>	<b>394,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,466</b>	<b>3,03</b>	<b>375,186</b>	<b>2,636</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	78	1,17	0,078	16,38	55,16	0,031	0,078	7,8	6,24	0,936
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>1,17</b>	<b>0,078</b>	<b>16,38</b>	<b>55,16</b>	<b>0,031</b>	<b>0,078</b>	<b>7,8</b>	<b>6,24</b>	<b>0,936</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,57	0,01	0,02	4	9,2	0,24
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	54,38	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	34,12	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,24		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,24		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	228,42	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	106,14	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	57,37	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>22,485</b>	<b>14,848</b>	<b>94,738</b>	<b>485,48</b>	<b>0,211</b>	<b>0,268</b>	<b>15,45</b>	<b>139,41</b>	<b>5,495</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	65,66	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	150,98	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,08</b>	<b>5,9</b>	<b>49,16</b>	<b>216,64</b>	<b>0,112</b>	<b>0,071</b>	<b>0,54</b>	<b>214,32</b>	<b>1,34</b>
<b>Ужин</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	38	0,836	0,152	4,256	17,85	0,01	0,019	1,824	1,9	0,152
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	113,40	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,12		18,847	57,70			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	59,26	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>13,684</b>	<b>10,981</b>	<b>39,239</b>	<b>248,21</b>	<b>0,132</b>	<b>0,333</b>	<b>5,346</b>	<b>88,276</b>	<b>3,568</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 564</b>	<b>63,407</b>	<b>44,169</b>	<b>275,899</b>	<b>1 399,50</b>	<b>0,786</b>	<b>1,217</b>	<b>32,166</b>	<b>823,432</b>	<b>13,975</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,405</b>	<b>53,963</b>	<b>270,827</b>	<b>1 400,17</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. /