

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 18 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
19 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	137,77	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/30,709	2,45	7,55	14,62	114,48	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	54,68	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	10,603	12,81	52,56	306,94	0,167	0,395	1,706	360,808	1,439
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	24,23	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	24,23	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	27,37	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	61,58	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,76			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	119,88	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	50,27	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	61,71	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	524	19,533	12,719	48,972	327,60	0,28	1,641	101,357	153,972	5,333
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,95	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	211,74	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	221	8,704	11,304	50,734	286,69	0,089	0,212	0,884	190,457	1,283
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	269,83	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	42,50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	80,07		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	62,19	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	21,019	19,133	68,301	454,59	0,142	0,397	32,063	205,882	4,302
	Итого за день:	1 581	60,459	56,115	226,192	1 400,04	0,723	2,667	164,511	937,369	12,432
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,14	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /