

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 19 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
20 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	93,59	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
0,3	Яйцо отварное	31	3,528	3,196	0,194	37,11	0,002	0,01			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	58,56	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	59,84	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	361	11,758	9,176	40,534	249,09	0,14	0,238	1,04	184,59	1,86
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,21	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,21	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	28,43	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	75,65	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		32,77	0,008	0,023		4,5	0,225
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
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	134,71	0,176	0,095		14,333	3,366
283,2	Тефтели с рисом (2 вариант)	60	7,29	14,29	10,37	163,41	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
314,1	Соус томатный	30	0,765	2,025	3,51	30,60	0,009	0,009	1,26	9	0,315
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	43,73			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,21	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	570	25,318	26,596	89,456	570,01	0,418	0,281	22,358	125,941	8,708
Полдник											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	109,65	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
340,8	Пирожки простые печенье с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	99,57	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	200	7,057	6,329	40,257	209,22	0,102	0,049	1,521	191,643	0,964
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	130	2,654	4,16	17,712	101,11	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877
248	Сельдь с раст. маслом	40	5,47	4,49	0,03	52,57				30,88	0,006
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	121,52	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	62,19	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	381	11,572	9,626	67,883	337,39	0,203	0,14	75,141	83,584	3,347
	Итого за день:	1 587	55,735	51,756	245,481	1 392,92	0,885	0,723	223,81	597,757	16,53
	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. /