

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 23 декабря 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
24 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>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	197,84	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	65,33	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266,1	Бутерброды с повидлом	30,239/11,731	1,811	2,858	20,044	98,71	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,218</b>	<b>8,665</b>	<b>71,37</b>	<b>361,88</b>	<b>0,167</b>	<b>0,256</b>	<b>1,177</b>	<b>223,727</b>	<b>2,472</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	24,80	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>24,80</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,62	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	63,03	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,36	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,90			0,04	5,4	
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
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	105,27	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	87,57	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	8,42		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св. молока	130	0,087		13,612	44,76			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	46,22	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>18,393</b>	<b>19,39</b>	<b>57,299</b>	<b>412,67</b>	<b>0,418</b>	<b>10,208</b>	<b>49,973</b>	<b>113,604</b>	<b>7,599</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>144,68</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога	120	19,116	19,908	9,72	252,73	0,06	0,312	0,276	178,2	0,792
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	26,10		0,03	0,09	18,51	0,06
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	107,65		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>23,156</b>	<b>21,588</b>	<b>56,904</b>	<b>448,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,392</b>	<b>0,666</b>	<b>229,2</b>	<b>2,862</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 516</b>	<b>59,506</b>	<b>54,956</b>	<b>217,245</b>	<b>1 392,09</b>	<b>0,813</b>	<b>11,062</b>	<b>81,199</b>	<b>768,862</b>	<b>13,222</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,405</b>	<b>53,963</b>	<b>270,827</b>	<b>1 400,15</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. /