

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 24 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
25 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	202,79	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	60,69	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	60,13	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	360	13,26	5,81	64,964	323,61	0,188	0,416	1,744	369,592	2,358
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	31,77	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	75	0,6	0,3	6,075	31,77	0,015	0,03	135	30	0,6
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	7,20	0,004	0,008	6	4	0,3
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	48,51	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
300,2	Клѐцки	15	0,59	0,49	2,87	16,38	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	253,80	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	53,42			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,75	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	20,05	16,69	66,676	444,14	0,145	0,177	24,53	114,28	4,587
Полдник											
281	Кефир	143	4,147	3,575	5,72	64,35	0,057	0,248	1,001	171,6	0,143
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	113,49	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	73,80	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	228	10,047	8,2	44,995	251,64	0,181	0,373	1,251	259,33	0,993
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	40	0,59	3,58	2,87	41,47	0,02	0,01	1,6	7,52	0,27
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	138,60	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	107,23	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	61,60	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	329	14,742	15,811	48,298	348,89	0,153	0,361	51,265	101,38	4,248
	Итого за день:	1 554	58,699	46,811	231,008	1 400,06	0,682	1,357	213,79	874,582	12,786
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,20	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /