

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 25 декабря 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
26 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	182,33	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30,00		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	5,389/30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	176,65	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	23,491	23,509	57,125	524,99	0,172	0,565	2,697	376,189	2,046
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	32,20	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	65,00					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114,00	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	113,57	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	570	22,133	15,4	71,737	509,07	0,179	0,262	31,901	194,941	4,841
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,17	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	77,97	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	320	9,07	2,08	60,456	278,59	0,24	0,126	4,81	39,21	5,03
	Итого за день:	1 525	62,351	46,951	238,04	1 422,62	0,719	1,17	164,153	787,12	14,339
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,12	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /