

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 31 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
1 ноября 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,284/10,638	4,97	6,54	14,56	137,00	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34,1	Чай с лимоном	160	0,176	0,08	11,664	47,20	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725
	Итого:	350	9,586	11,07	39,674	295,80	0,142	0,212	3,07	228,86	1,285
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											
60,1	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	0,01	0,02	2,69	15,3	0,71
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
107,1	Рис, припущенный с томатом	100	2,58	2,25	23,4	135,58	0,025	0,017	0,63	4,3	0,425
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,30	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	11,20		0,004		2,8	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	44,46	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	560	20,137	12,688	64,427	462,25	0,207	0,292	156,851	123,78	7,308
Полдник											
281,1	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	86,13	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17
	печенье	28	4,704	7,434	46,872	273,53	0,048	0,034		18,256	1,322
	Итого:	198	9,634	11,684	54,012	359,67	0,082	0,056	0,51	229,056	1,492
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	49	0,392	0,049	1,225	6,91	0,012	0,025	4,9	11,27	0,294
104,2	Картофельное пюре	140	2,858	4,48	19,075	128,10	0,128	0,105	16,952	34,51	0,945
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	142,97	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	399	6,61	5,489	69,985	348,78	0,223	0,172	81,252	65,972	3,651
	Итого за день:	1 582	45,998	40,961	235,447	1 498,50	0,675	0,747	365,432	659,668	15,386
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,15	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /