

"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,586</b>	<b>11,07</b>	<b>39,674</b>	<b>295,80</b>	<b>0,142</b>	<b>0,212</b>	<b>3,07</b>	<b>228,86</b>	<b>1,285</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>20,137</b>	<b>12,688</b>	<b>64,427</b>	<b>462,25</b>	<b>0,207</b>	<b>0,292</b>	<b>156,851</b>	<b>123,78</b>	<b>7,308</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>198</b>	<b>9,634</b>	<b>11,684</b>	<b>54,012</b>	<b>359,67</b>	<b>0,082</b>	<b>0,056</b>	<b>0,51</b>	<b>229,056</b>	<b>1,492</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>6,61</b>	<b>5,489</b>	<b>69,985</b>	<b>348,78</b>	<b>0,223</b>	<b>0,172</b>	<b>81,252</b>	<b>65,972</b>	<b>3,651</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 582</b>	<b>45,998</b>	<b>40,961</b>	<b>235,447</b>	<b>1 498,50</b>	<b>0,675</b>	<b>0,747</b>	<b>365,432</b>	<b>659,668</b>	<b>15,386</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,387</b>	<b>53,903</b>	<b>270,809</b>	<b>1 400,15</b>	<b>0,893</b>	<b>2,092</b>	<b>165,477</b>	<b>768,107</b>	<b>15,386</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /