

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 1 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
2 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
266,1	Бутерброды с повидлом	29,682/9,615	1,811	2,858	20,044	113,46	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	7,448	7,948	44,09	274,54	0,14	0,374	1,681	317,831	1,292
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	73	0,029	0,029	7,154	31,16	0,021	0,015	120,45	11,68	1,606
	Итого:	73	0,029	0,029	7,154	31,16	0,021	0,015	120,45	11,68	1,606
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
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	94,60	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	117,00	0,04			16,68	0,62
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,26	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
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:	527	25,71	14,307	75,763	526,27	0,299	0,249	59,14	139,042	5,992
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	249,11	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	201	8,184	10,77	49,787	326,91	0,083	0,191	0,78	170,006	1,274
Ужин											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	152	8,654	5,502	31,555	202,23	0,084	0,135	0,177	55,419	1,232
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	362	11,486	5,982	45,271	321,99	0,154	0,177	0,273	74,267	3,596
	Итого за день:	1 513	52,857	39,037	222,065	1 480,86	0,697	1,005	182,324	712,826	13,76
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,12	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /