

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётки"

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,448</b>	<b>7,948</b>	<b>44,09</b>	<b>274,54</b>	<b>0,14</b>	<b>0,374</b>	<b>1,681</b>	<b>317,831</b>	<b>1,292</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	73	0,029	0,029	7,154	31,16	0,021	0,015	120,45	11,68	1,606
	<b>Итого:</b>	<b>73</b>	<b>0,029</b>	<b>0,029</b>	<b>7,154</b>	<b>31,16</b>	<b>0,021</b>	<b>0,015</b>	<b>120,45</b>	<b>11,68</b>	<b>1,606</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>25,71</b>	<b>14,307</b>	<b>75,763</b>	<b>526,27</b>	<b>0,299</b>	<b>0,249</b>	<b>59,14</b>	<b>139,042</b>	<b>5,992</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>8,184</b>	<b>10,77</b>	<b>49,787</b>	<b>326,91</b>	<b>0,083</b>	<b>0,191</b>	<b>0,78</b>	<b>170,006</b>	<b>1,274</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>362</b>	<b>11,486</b>	<b>5,982</b>	<b>45,271</b>	<b>321,99</b>	<b>0,154</b>	<b>0,177</b>	<b>0,273</b>	<b>74,267</b>	<b>3,596</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 513</b>	<b>52,857</b>	<b>39,037</b>	<b>222,065</b>	<b>1 480,86</b>	<b>0,697</b>	<b>1,005</b>	<b>182,324</b>	<b>712,826</b>	<b>13,76</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,387</b>	<b>53,903</b>	<b>270,809</b>	<b>1 400,12</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. /