

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 4 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
5 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	207,64	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
266	Бутерброды с джемом	30,267/16,018	2,054	3,215	23,629	119,62	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	76,15	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	375	12,674	9,235	76,609	403,40	0,133	0,267	1,525	224,151	2,893
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	70	1,05	0,07	14,7	56,22	0,028	0,07	7	5,6	0,84
	Итого:	70	1,05	0,07	14,7	56,22	0,028	0,07	7	5,6	0,84
Обед											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,37	2,63	39,18	0,015		2,15	8,18	0,239
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	59,80	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба форель для супа	15	2,67	0,36		12,42	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	84,18	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	104,88	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	22,08	0,006	0,006	0,84	6	0,21
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	47,20	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,16	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	582	20,002	16,38	62,045	436,01	0,313	0,361	195,668	137,63	8,141
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	81,12	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	71,87	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	152,99	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,01	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	183,60	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	202	0,606		27,863	99,64	0,04	0,013	4,04	36,347	0,808
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	412	12,026	5,94	73,193	351,38	0,201	0,184	5,715	111,937	3,764
	Итого за день:	1 639	50,891	36,789	252,593	1 400,00	0,727	1,066	210,792	655,398	15,852
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,13	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /