

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска 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.

| № рецепту ры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетиче ская 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. /