

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 5 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
6 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	9,38	0,03	0,015	3	6	0,21
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	114,29	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	55,98	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	144,86	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	340	19,318	17,755	41,132	324,49	0,2	0,604	5,49	300,029	3,196
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	24,94	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	24,94	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	30	0,3	2,325	0,75	20,23	0,008	0,015	4,253	9,938	0,188
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	55,05	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	34,54	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	231,24	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	107,45	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	56,63	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	548	22,449	17,131	94,226	506,12	0,207	0,272	20,703	150,948	5,484
Полдник											
281,1	Ряженка	151	4,379	3,775	6,342	62,74	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	191,14	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	221	9,339	7,155	52,072	253,88	0,11	0,1	0,503	206,89	0,838
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	90,04	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	84,13	0,143		15,28	19,82	3,21
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,12		18,847	58,41			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,06	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	12,33	10,64	53,197	290,63	0,323	0,12	33,182	66,976	5,784
	Итого за день:	1 574	63,736	52,703	247,752	1 400,06	0,855	1,119	63,628	739,093	17,027
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,15	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /