

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска 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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>19,318</b>	<b>17,755</b>	<b>41,132</b>	<b>324,49</b>	<b>0,2</b>	<b>0,604</b>	<b>5,49</b>	<b>300,029</b>	<b>3,196</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	24,94	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>24,94</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>22,449</b>	<b>17,131</b>	<b>94,226</b>	<b>506,12</b>	<b>0,207</b>	<b>0,272</b>	<b>20,703</b>	<b>150,948</b>	<b>5,484</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>9,339</b>	<b>7,155</b>	<b>52,072</b>	<b>253,88</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>0,503</b>	<b>206,89</b>	<b>0,838</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>12,33</b>	<b>10,64</b>	<b>53,197</b>	<b>290,63</b>	<b>0,323</b>	<b>0,12</b>	<b>33,182</b>	<b>66,976</b>	<b>5,784</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 574</b>	<b>63,736</b>	<b>52,703</b>	<b>247,752</b>	<b>1 400,06</b>	<b>0,855</b>	<b>1,119</b>	<b>63,628</b>	<b>739,093</b>	<b>17,027</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,387</b>	<b>53,903</b>	<b>270,809</b>	<b>1 400,15</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. /