

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 7 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
8 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>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	195,56	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
266	Бутерброды с джемом	30,075/14,493	2,054	3,215	23,629	113,29	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	60,54	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>12,354</b>	<b>8,915</b>	<b>74,129</b>	<b>369,39</b>	<b>0,171</b>	<b>0,255</b>	<b>1,473</b>	<b>220,641</b>	<b>2,345</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,53	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,53</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	45	0,338	3,375	0,788	30,09	0,023	0,011	2,948	7,178	0,214
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	52,89	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,10	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,83			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	94,43	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	70,31	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,64	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,44	Сок фруктовый	130	0,39		17,931	59,94	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	59,39	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>19,482</b>	<b>17,543</b>	<b>63,917</b>	<b>416,13</b>	<b>0,318</b>	<b>0,3</b>	<b>33,308</b>	<b>171,439</b>	<b>5,042</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	181	5,249	4,525	7,602	78,87	0,036	0,024	0,543	224,44	0,181
270	Горячий бутерброд с сыром	40	5,88	8,92	10,89	128,85	0,005		0,093	134,93	0,106
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>11,129</b>	<b>13,445</b>	<b>18,492</b>	<b>207,71</b>	<b>0,041</b>	<b>0,024</b>	<b>0,636</b>	<b>359,37</b>	<b>0,287</b>
<b>Ужин</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,76	3,56	3,08	40,76	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	123,90	0,16	0,086		13,03	3,06
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	122,95	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,89	0,07	0,03		14	1,56
230	масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,04	3,63	0,06	28,41		0,1		1,2	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>10,17</b>	<b>9,71</b>	<b>83,215</b>	<b>376,91</b>	<b>0,252</b>	<b>0,248</b>	<b>62,2</b>	<b>50,822</b>	<b>5,762</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 581</b>	<b>53,164</b>	<b>49,643</b>	<b>247,103</b>	<b>1 397,68</b>	<b>0,804</b>	<b>0,842</b>	<b>221,366</b>	<b>814,272</b>	<b>15,085</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,387</b>	<b>53,903</b>	<b>270,809</b>	<b>1 400,17</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. /