

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базук С. В.

М. П. 10 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
11 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,20	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,471/10,638	4,97	6,54	14,56	137,00	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,02	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,879</b>	<b>16,954</b>	<b>47,967</b>	<b>400,22</b>	<b>0,194</b>	<b>0,486</b>	<b>2,83</b>	<b>413,185</b>	<b>1,635</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	182	0,546		25,104	97,58	0,036	0,012	3,64	32,748	0,728
	<b>Итого:</b>	<b>182</b>	<b>0,546</b>		<b>25,104</b>	<b>97,58</b>	<b>0,036</b>	<b>0,012</b>	<b>3,64</b>	<b>32,748</b>	<b>0,728</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	32,20	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	40,20	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>22,907</b>	<b>9,907</b>	<b>55,311</b>	<b>398,50</b>	<b>0,205</b>	<b>0,198</b>	<b>22,02</b>	<b>91,386</b>	<b>4,525</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	149	4,321	3,725	6,258	75,49	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	35	4,99	3,1	10,66	90,46	0,033	0,05	1,26	6,71	1,58
	<b>Итого:</b>	<b>184</b>	<b>9,311</b>	<b>6,825</b>	<b>16,918</b>	<b>165,95</b>	<b>0,063</b>	<b>0,07</b>	<b>1,707</b>	<b>191,47</b>	<b>1,729</b>
<b>Ужин</b>											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,11	8,49	130,65	0,081		12,51	21,33	0,828
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
128	Компот из смеси сухофруктов	190	1,393		42,307	165,98	0,013	0,076	2,369	54,999	1,482
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,033</b>	<b>12,42</b>	<b>64,557</b>	<b>422,65</b>	<b>0,214</b>	<b>0,186</b>	<b>15,299</b>	<b>114,779</b>	<b>4,44</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 672</b>	<b>62,676</b>	<b>46,106</b>	<b>209,857</b>	<b>1 484,91</b>	<b>0,712</b>	<b>0,952</b>	<b>45,496</b>	<b>843,568</b>	<b>13,057</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,387</b>	<b>53,903</b>	<b>270,809</b>	<b>1 400,11</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. /