

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк 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
Завтрак											
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
	Итого:	350	14,879	16,954	47,967	400,22	0,194	0,486	2,83	413,185	1,635
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	182	0,546		25,104	97,58	0,036	0,012	3,64	32,748	0,728
	Итого:	182	0,546		25,104	97,58	0,036	0,012	3,64	32,748	0,728
Обед											
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
	Итого:	556	22,907	9,907	55,311	398,50	0,205	0,198	22,02	91,386	4,525
Полдник											
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
	Итого:	184	9,311	6,825	16,918	165,95	0,063	0,07	1,707	191,47	1,729
Ужин											
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
	Итого:	400	15,033	12,42	64,557	422,65	0,214	0,186	15,299	114,779	4,44
	Итого за день:	1 672	62,676	46,106	209,857	1 484,91	0,712	0,952	45,496	843,568	13,057
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,11	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /