

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базук С. В.

М. П. 11 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
12 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	202,39	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	66,83	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266,1	Бутерброды с повидлом	30/9,901	1,811	2,858	20,044	100,97	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Итого:	350	12,218	8,665	71,37	370,19	0,167	0,256	1,177	223,727	2,472
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	59,83	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
	Итого:	77	1,155	0,077	16,17	59,83	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
Обед											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	39,69	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	61,32	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,03			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	89,58	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	8,62		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св. плодов	130	0,087		13,612	45,79			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	47,28	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	8,113	10,5	54,419	299,38	0,213	0,183	37,603	130,754	3,789
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	78,47	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	69,53	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	148,00	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	130	20,709	21,567	10,53	280,08	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44,50		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	132,15		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,01	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	25,309	24,047	66,515	519,75	0,135	0,442	0,809	260,088	3,058
	Итого за день:	1 570	51,934	48,452	234,521	1 397,15	0,599	1,142	48,172	796,81	10,457
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,13	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /