

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 12 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
13 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	197,84	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	60,47	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,93	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>13,26</b>	<b>5,81</b>	<b>64,964</b>	<b>318,24</b>	<b>0,188</b>	<b>0,416</b>	<b>1,744</b>	<b>369,592</b>	<b>2,358</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	24,80	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>24,80</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,59	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	44,24	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,90			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
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	181,42	0,142		21,582	28,364	2,293
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	59,37	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,08	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>13,003</b>	<b>15,892</b>	<b>49,33</b>	<b>357,11</b>	<b>0,265</b>	<b>0,544</b>	<b>76,122</b>	<b>103,164</b>	<b>5,201</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	168	4,872	4,2	6,72	73,08	0,067	0,291	1,176	201,6	0,168
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	202,80	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>9,832</b>	<b>7,58</b>	<b>52,45</b>	<b>275,88</b>	<b>0,147</b>	<b>0,371</b>	<b>1,226</b>	<b>221,25</b>	<b>0,855</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	120,27	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	133,98	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	103,65	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>16,01</b>	<b>22,987</b>	<b>54,494</b>	<b>419,50</b>	<b>0,195</b>	<b>0,382</b>	<b>54,465</b>	<b>116,887</b>	<b>4,84</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 623</b>	<b>52,705</b>	<b>52,419</b>	<b>226,863</b>	<b>1 395,52</b>	<b>0,841</b>	<b>1,735</b>	<b>162,057</b>	<b>837,143</b>	<b>13,329</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,405</b>	<b>53,963</b>	<b>270,827</b>	<b>1 400,19</b>	<b>0,893</b>	<b>2,092</b>	<b>165,481</b>	<b>768,647</b>	<b>15,386</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /