

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 13 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
14 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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
268	Бутерброды с маслом	9,998/30,448	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	176,65	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>12,868</b>	<b>18,552</b>	<b>51,922</b>	<b>421,55</b>	<b>0,182</b>	<b>0,468</b>	<b>3,02</b>	<b>349,316</b>	<b>1,816</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,41	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,41</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,90	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	65,00					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
204,1	Гречка рассыпчатая	121	7,272	1,888	36,772	174,33	0,194	0,104		15,766	3,703
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114,00	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24,00	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	113,57	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>27,369</b>	<b>14,746</b>	<b>99,397</b>	<b>616,20</b>	<b>0,347</b>	<b>0,331</b>	<b>13,681</b>	<b>145,317</b>	<b>7,785</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,17	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,626</b>	<b>5,932</b>	<b>41,372</b>	<b>77,97</b>	<b>0,106</b>	<b>0,202</b>	<b>0,996</b>	<b>164,78</b>	<b>0,772</b>
<b>Ужин</b>											
64,1	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	0,02	3,8	14,06	0,53
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,44	Сок фруктовый	179	0,537		24,69	95,97	0,036	0,012	3,58	32,208	0,716
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>7,677</b>	<b>6,5</b>	<b>67,34</b>	<b>354,66</b>	<b>0,274</b>	<b>0,195</b>	<b>20,57</b>	<b>106,528</b>	<b>4,146</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 644</b>	<b>55,84</b>	<b>45,752</b>	<b>267,156</b>	<b>1 500,79</b>	<b>0,923</b>	<b>1,218</b>	<b>42,017</b>	<b>780,191</b>	<b>16,244</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,405</b>	<b>53,963</b>	<b>270,827</b>	<b>1 400,13</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. /