

"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
Завтрак											
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
	Итого:	370	12,868	18,552	51,922	421,55	0,182	0,468	3,02	349,316	1,816
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,41	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,41	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
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
	Итого:	590	27,369	14,746	99,397	616,20	0,347	0,331	13,681	145,317	7,785
Полдник											
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
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	77,97	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
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
	Итого:	399	7,677	6,5	67,34	354,66	0,274	0,195	20,57	106,528	4,146
	Итого за день:	1 644	55,84	45,752	267,156	1 500,79	0,923	1,218	42,017	780,191	16,244
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,13	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /