

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 14 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
15 ноября 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,819/10, 638	4,97	6,54	14,56	137,00	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34,1	Чай с лимоном	160	0,176	0,08	11,664	47,20	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725
	Итого:	405	15,846	16,74	40,019	373,25	0,146	0,229	3,07	228,86	1,285
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
107,1	Рис, припущенный с томатом	100	2,58	2,25	23,4	135,58	0,025	0,017	0,63	4,3	0,425
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	11,20		0,004		2,8	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	44,46	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	521	13,133	15,02	61,669	428,26	0,189	0,253	160,101	185,14	6,657
Полдник											
284,1	Снежок	172	4,816	5,848	18,92	147,92	0,052	0,023	1,548	208,12	0,172
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	202	5,536	6,478	36,92	226,04	0,059	0,026	1,548	210,37	0,307
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
104,2	Картофельное пюре	140	2,858	4,48	19,075	128,10	0,128	0,105	16,952	34,51	0,945
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,30	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	5,938	5	56,435	296,56	0,22	0,169	20,752	64,01	3,075
	Итого за день:	1 563	40,484	43,268	202,393	1 356,12	0,636	0,692	309,22	700,38	12,974
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,17	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /