

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска 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.**

№ 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>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>15,846</b>	<b>16,74</b>	<b>40,019</b>	<b>373,25</b>	<b>0,146</b>	<b>0,229</b>	<b>3,07</b>	<b>228,86</b>	<b>1,285</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>521</b>	<b>13,133</b>	<b>15,02</b>	<b>61,669</b>	<b>428,26</b>	<b>0,189</b>	<b>0,253</b>	<b>160,101</b>	<b>185,14</b>	<b>6,657</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>202</b>	<b>5,536</b>	<b>6,478</b>	<b>36,92</b>	<b>226,04</b>	<b>0,059</b>	<b>0,026</b>	<b>1,548</b>	<b>210,37</b>	<b>0,307</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>5,938</b>	<b>5</b>	<b>56,435</b>	<b>296,56</b>	<b>0,22</b>	<b>0,169</b>	<b>20,752</b>	<b>64,01</b>	<b>3,075</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 563</b>	<b>40,484</b>	<b>43,268</b>	<b>202,393</b>	<b>1 356,12</b>	<b>0,636</b>	<b>0,692</b>	<b>309,22</b>	<b>700,38</b>	<b>12,974</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,405</b>	<b>53,963</b>	<b>270,827</b>	<b>1 400,17</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. /