

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 17 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
18 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	83,41	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	7/33,434	2,45	7,55	14,62	114,24	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	51,90	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,087	12,64	38,666	249,55	0,153	0,383	1,608	319,204	1,279
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	29,65	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	75	0,6	0,3	6,075	29,65	0,015	0,03	135	30	0,6
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	27,64	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	57,88	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,70			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,792	117,94	0,048			20,016	0,744
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	90,03	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	86,73	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,50	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	23,712	14,621	77,965	446,41	0,247	0,239	64,3	133,978	5,726
Полдник											
281	Кефир	160	4,64	4	6,4	67,20	0,064	0,277	1,12	192	0,16
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	291,51	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	220	12,008	25,972	36,292	358,71	0,146	0,36	1,252	308,664	0,866
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,48		0,01	6	4	0,32
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	204,92	0,255		11,475	46,104	1,419
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	41,13		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	22,425	14,891	24,534	312,00	0,325	0,052	17,571	68,952	4,103
	Итого за день:	1 618	66,832	68,423	183,533	1 396,33	0,886	1,063	219,731	860,798	12,575
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,10	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /