

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 18 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
19 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											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	200,92	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	33,20		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,18	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	70,12	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	350	20,93	20,38	42,99	361,42	0,11	0,39	0,782	247,58	2,378
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,57	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,57	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	25,81	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	53,95	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба форель для супа	15	2,67	0,36		11,21	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,25		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,25		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	75,95	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	94,62	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	19,92	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из свежих плодов	150	0,1		15,706	49,27			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,79	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	580	19,412	16	62,531	390,01	0,308	0,261	29,028	118,36	4,392
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	73,18	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	202,71	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	220	8,62	11,171	49,897	275,89	0,088	0,211	0,884	190,131	1,259
Ужин											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,248	6,516	37,368	198,77	0,1	0,16	0,21	65,628	1,459
0,44	Сок фруктовый	181	0,543		24,966	80,54	0,036	0,012	3,62	32,568	0,724
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,76	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	391	13,431	6,996	76,014	338,08	0,206	0,202	3,83	112,196	3,743
	Итого за день:	1 616	62,423	54,577	238,782	1 391,97	0,733	1,079	158,274	680,267	13,423
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,14	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /