

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 19 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
20 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	42	0,924	0,168	4,704	20,46	0,011	0,021	2,016	2,1	0,168
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	117,60	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,87	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	148,39	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	352	19,312	17,863	43,886	344,32	0,181	0,61	4,506	296,129	3,154
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,89	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,89	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,48		0,01	6	4	0,32
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	56,39	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	35,38	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	236,88	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	110,07	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,01	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	556	22,539	14,836	94,796	503,72	0,199	0,257	17,45	133,86	5,536
Полдник											
281,1	Ряженка	162	4,698	4,05	6,804	68,95	0,032	0,022	0,486	200,88	0,162
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	156,57	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	222	9,138	5,95	49,244	225,52	0,112	0,072	0,546	216,8	1,342
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	92,23	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	86,18	0,143		15,28	19,82	3,21
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,12		18,847	59,83			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	12,33	10,64	53,197	297,72	0,323	0,12	33,182	66,976	5,784
	Итого за день:	1 595	63,349	49,319	248,473	1 398,16	0,837	1,074	179,434	725,765	17,466
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,15	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /