

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартговска ДС №52
"Самолёттик"

Базюк С. В.

М. П. 20 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
21 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	130,72	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	108,80	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	52,51	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	10,603	12,81	52,56	292,03	0,167	0,395	1,706	360,808	1,439
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	21,71	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	21,71	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
486	Салат "Витаминный"	30	0,33	2,528	1,973	25,55	0,011		1,613	6,135	0,179
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,96	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,42			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,24		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,24		0,005	2,5	5,575	0,04
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	72,10	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
261	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	125,60	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	47,31	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,66	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	541	16,657	19,334	62,583	391,09	0,25	0,22	59,1	158,747	4,834
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	70,54	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	195,38	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	220	8,62	11,171	49,897	265,92	0,088	0,211	0,884	190,131	1,259
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	253,96	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	40,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	75,36		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,931	19,117	67,845	425,96	0,14	0,396	32,063	205,415	4,25
	Итого за день:	1 596	57,486	62,582	238,96	1 396,71	0,674	1,225	138,753	940,601	12,007
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,11	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /