

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базук С. В.

М. П. 21 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на
22 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
266	Бутерброды с джемом	30/14,286	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
	Итого:	375	6,556	7,125	37,795	289,59	0,101	0,187	1,169	134,659	1,749
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	33,45	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89,00	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель вареный	120	3,144	2,864	20,504	120,26	0,126	0,106	10,552	37,008	1,072
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24,00	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,44	Сок фруктовый	130	0,39		17,931	69,70	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	571	24,213	14,607	69,128	500,44	0,379	0,328	32,75	182,184	5,763
Полдник											
0,24	Йогурт	149	6,208	1,862	4,346	58,11		0,037	0,745	153,967	0,124
270	Горячий бутерброд с сыром	3,001/18,6/20	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:	189	12,088	10,782	15,236	207,93	0,005	0,037	0,838	288,897	0,23
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	8,00	0,004	0,008	6	4	0,3
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,813	2,028	39,507	187,29	0,208	0,112		16,939	3,978
230	масло сливочное для подачи к блинам	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	142,97	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	385	11,613	6,658	90,652	442,09	0,294	0,262	65,4	42,331	6,7
	Итого за день:	1 595	54,5	39,203	220,161	1 472,06	0,801	0,828	223,906	660,071	16,091
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,13	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /