

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 24 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
25 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,20	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30/10,638	4,97	6,54	14,56	137,00	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,02	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	14,879	16,954	47,967	400,22	0,194	0,486	2,83	413,185	1,635
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											
60,1	Икра свекольная	30	0,705	1,38	3,698	30,03	0,008	0,015	2,018	11,475	0,533
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	40,20	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
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
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	23,278	8,199	58,55	398,10	0,204	0,193	19,898	85,461	4,886
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,00	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,23	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	200	11,479	8,179	21,529	205,23	0,077	0,091	2,25	195,586	2,407
Ужин											
258,3	Картофель отварной	130	3,406	3,103	22,213	130,29	0,137	0,115	11,431	40,092	1,161
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	157,25	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	16,666	6,833	81,233	440,08	0,269	0,317	14,855	140,616	4,855
	Итого за день:	1 572	66,331	40,194	216,629	1 475,65	0,766	1,103	163,583	846,848	15,434
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,17	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /