

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 25 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
26 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	
<b>Завтрак</b>												
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	216,08	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	66,86	0,011	0,064	0,384	60	0,949	
266,1	Бутерброды с повидлом	24,274/15,66	1,811	2,858	20,044	101,38	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,118</b>	<b>9,565</b>	<b>72,47</b>	<b>384,33</b>	<b>0,227</b>	<b>0,246</b>	<b>1,147</b>	<b>217,417</b>	<b>2,832</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	58,93	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>58,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>	
<b>Обед</b>												
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,08	0,01	0,02	4	9,2	0,24	
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	62,01	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96	
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,13	0,005	0,015		3	0,15	
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,10			0,04	5,4		
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04	
	Оладьи из печени	60										
104,2	Картофельное пюре	130	2,654	4,16	17,712	107,06	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877	
314,1	Соус томатный	30	0,765	2,025	3,51	32,40	0,009	0,009	1,26	9	0,315	
139,1	Папайот из св. овощей	130	0,087		13,612	46,30			2,435	2,583	0,147	
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	47,81	0,053	0,023		10,5	1,17	
0,01	Соль	3								11,04	0,087	
	<b>Итого:</b>	<b>591</b>	<b>10,936</b>	<b>11,395</b>	<b>55,554</b>	<b>330,42</b>	<b>0,236</b>	<b>0,204</b>	<b>33,146</b>	<b>123,658</b>	<b>4,027</b>	
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	79,36	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	70,31	0,008	0,003		2,25	0,135	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>149,66</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>	
<b>Ужин</b>												
144,2	Запеканка из творога	130	20,709	21,567	10,53	283,23	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858	
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	45,00		0,05	0,15	30,85	0,1	
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	84,78		0,036	31,68	7,872	1,68	
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>24,373</b>	<b>24,047</b>	<b>53,922</b>	<b>476,73</b>	<b>0,135</b>	<b>0,454</b>	<b>32,129</b>	<b>245,772</b>	<b>4,198</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 606</b>	<b>53,691</b>	<b>50,245</b>	<b>223,743</b>	<b>1 400,07</b>	<b>0,681</b>	<b>1,163</b>	<b>74,806</b>	<b>768,928</b>	<b>12,171</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,405</b>	<b>53,963</b>	<b>270,827</b>	<b>1 400,18</b>	<b>0,893</b>	<b>2,092</b>	<b>165,481</b>	<b>768,647</b>	<b>15,386</b>	

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /