

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 26 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
27 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	195,59	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	54,86	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,68	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	13,133	5,73	64,25	308,13	0,185	0,403	1,686	357,668	2,329
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	24,80	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	24,80	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	28,01	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	44,24	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,90			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	181,42	0,142		21,582	28,364	2,293
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	59,37	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,08	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	550	13,073	18,932	48,99	379,54	0,26	0,549	72,762	116,714	5,141
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	65,25	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	202,80	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	9,31	7,13	51,73	268,05	0,14	0,34	1,1	199,65	0,837
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	120,27	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	133,98	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	103,65	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	419,50	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 605	52,126	54,929	225,089	1 400,01	0,825	1,696	158,513	817,169	13,222
	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. /