

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 27 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
28 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	182,33	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30,00		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	176,65	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	340	23,321	16,229	56,515	457,88	0,17	0,553	2,697	373,789	1,996
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	65,00	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба форель для супа	15	2,67	0,36		13,50	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,30		0,005	2,5	5,575	0,04
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	172,88	0,192	0,103		15,636	3,672
283,2	Тефтели с рисом (2 вариант)	60	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24,00	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	113,57	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	540	22,725	20,062	102,385	652,63	0,417	0,311	18,346	132,587	8,913
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	77,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,17	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	77,97	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	320	5,18	3,24	44,056	227,19	0,166	0,113	12,016	50,87	2,7
	Итого за день:	1 485	59,528	45,613	250,403	1 442,80	0,889	1,181	79,054	747,526	14,606
	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. /