

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 ноября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
29 ноября 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	93,74	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,87	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	160	0,176	0,08	11,664	39,65	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>6,896</b>	<b>4,8</b>	<b>39,124</b>	<b>191,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>3</b>	<b>137,66</b>	<b>1,785</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,89	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>26,89</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	6,72	0,004	0,008	6	4	0,3
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,61	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,70			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,25		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,25		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	236,88	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	37,35	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,50	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>531</b>	<b>19,903</b>	<b>16,21</b>	<b>59,639</b>	<b>388,25</b>	<b>0,163</b>	<b>0,255</b>	<b>159,481</b>	<b>99,5</b>	<b>7,292</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	170	4,76	5,78	18,7	122,81	0,051	0,023	1,53	205,7	0,17
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	205,15	0,043	0,03		16,3	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,96</b>	<b>12,417</b>	<b>60,55</b>	<b>327,96</b>	<b>0,093</b>	<b>0,053</b>	<b>1,53</b>	<b>222</b>	<b>1,35</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	27,64	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
176,1	Макароны, запеченные с сыром	170	9,52	6,415	41,548	240,50	0,085	0,057	0,091	133,484	1,077
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,8	0,533	40,005	133,44	0,013	0,013	66	6,88	0,947
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>13,36</b>	<b>10,528</b>	<b>96,233</b>	<b>461,04</b>	<b>0,178</b>	<b>0,12</b>	<b>71,761</b>	<b>167,614</b>	<b>3,833</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 606</b>	<b>49,149</b>	<b>43,985</b>	<b>262,896</b>	<b>1 395,40</b>	<b>0,597</b>	<b>0,612</b>	<b>359,521</b>	<b>638,774</b>	<b>15,91</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. /