

"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.**

№ 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											
17,7	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
	Итого:	340	6,896	4,8	39,124	191,26	0,14	0,17	3	137,66	1,785
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,89	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,89	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
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
	Итого:	531	19,903	16,21	59,639	388,25	0,163	0,255	159,481	99,5	7,292
Полдник											
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
	Итого:	220	8,96	12,417	60,55	327,96	0,093	0,053	1,53	222	1,35
Ужин											
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
	Итого:	440	13,36	10,528	96,233	461,04	0,178	0,12	71,761	167,614	3,833
	Итого за день:	1 606	49,149	43,985	262,896	1 395,40	0,597	0,612	359,521	638,774	15,91
	Итого среднее за 10 дней:		63,405	53,963	270,827	1 400,18	0,893	2,092	165,481	768,647	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /