

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 2 октября 2024 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
 3 октября 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	99	14,19	7,59	14,685	166,07	0,05	0,215	0,264	128,288	0,545
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,80		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	63,38	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	162,52	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	349	23,378	16,552	57,867	428,77	0,17	0,561	2,724	378,664	2,011
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	69	0,621	0,138	5,589	22,97	0,028	0,002	41,4	23,46	0,207
	Итого:	69	0,621	0,138	5,589	22,97	0,028	0,002	41,4	23,46	0,207
Обед											
312,2	Икра кабачковая порционная	41	0,779	3,649	3,157	44,70	0,01	0,021	2,87	16,81	0,287
249,1	Уха с крупой	130	1,213	1,473	9,1	51,83	0,052	0,035	4,819	10,478	0,555
249,4	Рыба форель для супа	15	2,67	0,36		12,42	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,28		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,28		0,005	2,5	5,575	0,04
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	145,80	0,176	0,095		14,333	3,366
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	104,88	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	22,08	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	104,48	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,16	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	25,127	14,938	96,633	551,90	0,383	0,338	15,239	151,512	7,939
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	71,58	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,16	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	71,73	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	29,62	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
258,3	Картофель	140	3,668	3,341	23,921	129,08	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
0,44	Сок фруктовый	201	0,603		27,725	99,14	0,04	0,013	4,02	36,167	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	411	7,311	6,921	66,126	322,99	0,268	0,188	20,471	111,093	3,825
	Итого за день:	1 590	64,063	44,482	267,587	1 398,35	0,954	1,29	80,83	829,508	14,753
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,18	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /