

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 6 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
7 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	7/32,665	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,087	12,64	38,666	297,08	0,153	0,383	1,608	319,204	1,279
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,50	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	Итого:	180	0,54		24,828	96,50	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	10,96	0,03	0,04	80	3,2	0,02
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,90	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	100	2,56	2,72	20,66	117,00	0,04			16,68	0,62
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,26	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
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:	533	23,45	8,227	72,123	451,88	0,249	0,219	137,73	114,032	5,232
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,00	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,10	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	9,31	7,13	51,73	308,10	0,14	0,34	1,1	199,65	0,837
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,052	13,2	22,706	339,37	0,305	0,052	12,221	68,728	3,856
	Итого за день:	1 683	61,439	41,197	210,054	1 492,93	0,883	1,005	156,259	734,002	11,925
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,14	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /