

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 7 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
8 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												
144,2	Запеканка из творога	110	17,523	18,249	8,91	226,34	0,055	0,286	0,253	163,35	0,726	
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	85,95		0,016	0,08	7,44	0,208	
266	Бутерброды с джемом	27,031/18,227	2,054	3,215	23,629	111,97	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565	
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	71,81	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068	
	Итого:	375	21,817	23,384	73,819	496,07	0,108	0,399	1,158	246,881	2,567	
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	56,40	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912	
	Итого:	76	1,14	0,076	15,96	56,40	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912	
Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,60	0,008	0,015	3	6,9	0,18	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	47,88						
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	15,47	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,26		0,005	2,5	5,575	0,04	
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	77,78	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675	
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	96,90	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	50,46			2,81	2,98	0,17	
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,40	0,006	0,006	0,84	6	0,21	
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,21	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль	3								11,04	0,087	
	Итого:	555	20,103	12,707	61,597	373,20	0,231	0,24	24,216	111,088	3,83	
Полдник												
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,95	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	66,40	0,008	0,003		2,25	0,135	
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	141,35	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214	
Ужин												
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,28	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	169,63	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216	
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	91,14	0,04	0,013	4	35,987	0,8	
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	420	12,22	5,99	73,927	328,23	0,213	0,196	14,175	110,277	3,936	
	Итого за день:	1 626	60,42	47,321	251,349	1 395,24	0,635	1,095	48,033	650,406	11,459	
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,19	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287	

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /