

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 8 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
9 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	13,83	0,04	0,02	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	120,40	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,25	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	151,92	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	19,628	17,775	41,782	345,40	0,21	0,609	6,49	302,029	3,266
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,15	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	26,15	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	27,69	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	57,73	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	36,22	0,021	0,018		4,77	0,218
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
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	242,52	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	112,69	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,91	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	22,565	17,908	94,538	538,29	0,211	0,268	15,59	147,96	5,465
Полдник											
281,1	Ряженка пирожки сдобные	168	4,872	4,2	7,056	73,20	0,034	0,022	0,504	208,32	0,168
341,8	печенье с абрикосами	70	3,64	4,08	33,24	158,24	0,06	0,04	0,36	15	1,3
	Итого:	238	8,512	8,28	40,296	231,44	0,094	0,062	0,864	223,32	1,468
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,69	0,013	0,013	2,5	11,5	0,3
241	Запеканка картофельная с печенью	140	7,923	4,055	20,778	131,10	0,187	0,633	4,231	18,148	2,893
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	61,26			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,89	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	11,083	4,585	54,155	257,94	0,269	0,675	10,103	47,224	4,957
	Итого за день:	1 620	62,088	48,57	237,896	1 399,22	0,799	1,637	36,797	734,783	16,881
	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. /