

"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>19,628</b>	<b>17,775</b>	<b>41,782</b>	<b>345,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,609</b>	<b>6,49</b>	<b>302,029</b>	<b>3,266</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,15	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>26,15</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>22,565</b>	<b>17,908</b>	<b>94,538</b>	<b>538,29</b>	<b>0,211</b>	<b>0,268</b>	<b>15,59</b>	<b>147,96</b>	<b>5,465</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>8,512</b>	<b>8,28</b>	<b>40,296</b>	<b>231,44</b>	<b>0,094</b>	<b>0,062</b>	<b>0,864</b>	<b>223,32</b>	<b>1,468</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,083</b>	<b>4,585</b>	<b>54,155</b>	<b>257,94</b>	<b>0,269</b>	<b>0,675</b>	<b>10,103</b>	<b>47,224</b>	<b>4,957</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 620</b>	<b>62,088</b>	<b>48,57</b>	<b>237,896</b>	<b>1 399,22</b>	<b>0,799</b>	<b>1,637</b>	<b>36,797</b>	<b>734,783</b>	<b>16,881</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,226</b>	<b>53,282</b>	<b>270,814</b>	<b>1 400,19</b>	<b>0,887</b>	<b>2,145</b>	<b>163,104</b>	<b>765,837</b>	<b>15,287</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /