

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётки"

Евграфова Т. А.

М. П. 9 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
10 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	127,80	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	7/33,239	2,45	7,55	14,62	106,16	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	50,57	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	10,603	12,81	52,56	284,53	0,167	0,395	1,706	360,808	1,439
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,29	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,29	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,46	0,01	0,02	4	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,24	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		30,46	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,36			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,24		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,24		0,005	2,5	5,575	0,04
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	158,06	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	9,56		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	46,89			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,96	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	581	18,87	19,76	53,896	368,45	0,226	0,133	53,47	131,81	5,162
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	69,66	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	231,53	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	301,18	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	250,79	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	39,50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	74,42		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,93	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,931	19,117	67,845	420,64	0,14	0,396	32,063	205,415	4,25
	Итого за день:	1 616	59,894	64,215	239,918	1 400,08	0,65	1,156	211,873	903,424	13,996
	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. /