

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"

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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,603</b>	<b>12,81</b>	<b>52,56</b>	<b>284,53</b>	<b>0,167</b>	<b>0,395</b>	<b>1,706</b>	<b>360,808</b>	<b>1,439</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,29	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>25,29</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>581</b>	<b>18,87</b>	<b>19,76</b>	<b>53,896</b>	<b>368,45</b>	<b>0,226</b>	<b>0,133</b>	<b>53,47</b>	<b>131,81</b>	<b>5,162</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>301,18</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>20,931</b>	<b>19,117</b>	<b>67,845</b>	<b>420,64</b>	<b>0,14</b>	<b>0,396</b>	<b>32,063</b>	<b>205,415</b>	<b>4,25</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 616</b>	<b>59,894</b>	<b>64,215</b>	<b>239,918</b>	<b>1 400,08</b>	<b>0,65</b>	<b>1,156</b>	<b>211,873</b>	<b>903,424</b>	<b>13,996</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,226</b>	<b>53,282</b>	<b>270,814</b>	<b>1 400,18</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. /