

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

Евграфова Т. А.

М. П. 10 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

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

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	95,73	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,72	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	45,51	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
	Итого:	360	6,788	4,27	41,262	200,95	0,11	0,17	3,29	135,5	1,766
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,37	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,3	0,022	7,125	27,37	0,015	0,022	3,75	21	1,726
Обед											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	30,11	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	80,10	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		34,70	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	98,82	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
112,2	Биточки рыбные	60	11	1,7	6,2	74,07	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,60	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,44	Сок фруктовый	132	0,396		18,207	63,69	0,026	0,009	2,64	23,751	0,528
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,75	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	574	24,971	15,465	71,712	467,91	0,365	0,302	37,098	186,756	5,458
Полдник											
284,1	Снежок	147	4,116	4,998	16,17	113,78	0,044	0,02	1,323	177,87	0,147
	Плюшка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	167,40	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	207	8,216	9,398	48,77	281,18	0,13	0,02	1,354	195,97	0,807
Ужин											
187,1	Суфле из капусты	160	10,4	20,267	15,822	252,88	0,08	0,204	29,733	210,658	1,876
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	10,89		0,01	0,01	5,52	0,04
275	Компот из консервированных плодов	170	0,136		26,067	95,17	0,014	0,027	2,04	7,14	0,374
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	385	13,576	21,247	56,969	422,66	0,164	0,272	31,783	237,318	3,85
	Итого за день:	1 751	53,851	50,402	225,838	1 400,06	0,784	0,786	77,275	776,544	13,606
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,12	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /