

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 13 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
14 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	91,32	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	70,536/10, 638	4,97	6,54	14,56	118,43	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	136,05	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	14,879	16,954	47,967	345,80	0,194	0,486	2,83	413,185	1,635
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,17	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,17	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
60,1	Икра свекольная	30	0,705	1,38	3,698	26,43	0,008	0,015	2,018	11,475	0,533
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	63,76	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,97			0,04	5,4	
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
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	108,71	0,037	0,018		3,566	0,807
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		113,17	0,045	0,114		26,138	1,025
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,12	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	45,27			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	22,904	18,609	62,936	447,27	0,225	0,233	14,853	107,222	5,029
Полдник											
281,1	Ряженка	151	4,379	3,775	6,342	67,33	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,754	2,177	24,343	116,16	0,069	0,034	0,411	12,686	0,754
	Итого:	211	8,133	5,952	30,685	183,49	0,099	0,054	0,864	199,926	0,905
Ужин											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,11	8,49	114,97	0,081		12,51	21,33	0,828
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	71,94	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	190	1,393		42,307	146,07	0,013	0,076	2,369	54,999	1,482
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,30	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,713	13,84	69,737	395,28	0,214	0,206	16,059	124,749	4,6
	Итого за день:	1 587	60,66	55,385	218,675	1 400,01	0,754	0,995	158,356	857,081	13,819
	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. /