

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 14 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на  
15 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>												
269	Каша «Янтарная»	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756	
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,09	0,011	0,064	0,384	60	0,949	
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>9,077</b>	<b>15,097</b>	<b>33,337</b>	<b>305,80</b>	<b>0,185</b>	<b>0,082</b>	<b>1,17</b>	<b>150,44</b>	<b>2,275</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>80,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>												
41,1	Салат из свежих огурцов	30	0,225	2,25	0,525	23,33	0,015	0,008	1,965	4,785	0,143	
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,10	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74	
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15	
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08	
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121,00	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36	
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743	
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032	
139,1	Напиток из свежих фруктов	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147	
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17	
0,01	Соль	3								11,04	0,087	
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,508</b>	<b>19,98</b>	<b>56,554</b>	<b>478,00</b>	<b>0,403</b>	<b>10,206</b>	<b>55,688</b>	<b>122,909</b>	<b>7,731</b>	
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>166,29</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>	
<b>Ужин</b>												
16,1	Сырники из творога	140	10,36	4,956	12,264	133,00	0,084	0,336	0,308	200,466	0,98	
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1	
129,1	Кисель из ягод	180	0,12		24,847	103,87			0,108	5,832	0,144	
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,12</b>	<b>7,436</b>	<b>58,291</b>	<b>357,67</b>	<b>0,154</b>	<b>0,416</b>	<b>0,566</b>	<b>251,148</b>	<b>2,784</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 643</b>	<b>47,294</b>	<b>47,676</b>	<b>194,919</b>	<b>1 388,19</b>	<b>0,825</b>	<b>10,898</b>	<b>61,308</b>	<b>727,567</b>	<b>13,605</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,226</b>	<b>53,282</b>	<b>270,814</b>	<b>1 400,13</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. /