

"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	
Завтрак												
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	
	Итого:	340	9,077	15,097	33,337	305,80	0,185	0,082	1,17	150,44	2,275	
Завтрак 2ой												
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
	Итого:	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
Обед												
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	
	Итого:	553	18,508	19,98	56,554	478,00	0,403	10,206	55,688	122,909	7,731	
Полдник												
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	
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	166,29	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214	
Ужин												
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	
	Итого:	400	14,12	7,436	58,291	357,67	0,154	0,416	0,566	251,148	2,784	
	Итого за день:	1 643	47,294	47,676	194,919	1 388,19	0,825	10,898	61,308	727,567	13,605	
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,13	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287	

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /