

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 15 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
16 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	197,03	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	59,66	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,12	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	360	13,26	5,81	64,964	315,81	0,188	0,416	1,744	369,592	2,358
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	58,48	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
	Итого:	77	1,155	0,077	16,17	58,48	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,59	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	44,24	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,90			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
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	181,42	0,142		21,582	28,364	2,293
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	59,37	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,62	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	541	13,069	15,904	49,672	358,65	0,267	0,545	76,122	103,514	5,24
Полдник											
281	Кефир	153	4,437	3,825	6,12	66,56	0,061	0,265	1,071	183,6	0,153
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	109,71	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	71,34	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	238	10,337	8,45	45,395	247,60	0,185	0,39	1,321	271,33	1,003
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	120,27	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	133,98	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	103,65	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	419,50	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 626	53,831	53,228	230,695	1 400,04	0,866	1,81	141,352	867,483	14,365
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,10	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /