

"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>13,26</b>	<b>5,81</b>	<b>64,964</b>	<b>315,81</b>	<b>0,188</b>	<b>0,416</b>	<b>1,744</b>	<b>369,592</b>	<b>2,358</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	58,48	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
	<b>Итого:</b>	<b>77</b>	<b>1,155</b>	<b>0,077</b>	<b>16,17</b>	<b>58,48</b>	<b>0,031</b>	<b>0,077</b>	<b>7,7</b>	<b>6,16</b>	<b>0,924</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>13,069</b>	<b>15,904</b>	<b>49,672</b>	<b>358,65</b>	<b>0,267</b>	<b>0,545</b>	<b>76,122</b>	<b>103,514</b>	<b>5,24</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>10,337</b>	<b>8,45</b>	<b>45,395</b>	<b>247,60</b>	<b>0,185</b>	<b>0,39</b>	<b>1,321</b>	<b>271,33</b>	<b>1,003</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>16,01</b>	<b>22,987</b>	<b>54,494</b>	<b>419,50</b>	<b>0,195</b>	<b>0,382</b>	<b>54,465</b>	<b>116,887</b>	<b>4,84</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 626</b>	<b>53,831</b>	<b>53,228</b>	<b>230,695</b>	<b>1 400,04</b>	<b>0,866</b>	<b>1,81</b>	<b>141,352</b>	<b>867,483</b>	<b>14,365</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,226</b>	<b>53,282</b>	<b>270,814</b>	<b>1 400,10</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. /