

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 16 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
17 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 | | | | | | | | | | | |
| 150,1 | Суфле творожное | 100 | 14,333 | 7,667 | 14,833 | 144,04 | 0,05 | 0,217 | 0,267 | 129,583 | 0,55 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,6 | 1,2 | 4,5 | 23,70 | | 0,03 | 0,09 | 18,51 | 0,06 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 7/32,853 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 107,44 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 36 | Какао на молоке | 180 | 6,108 | 7,092 | 23,172 | 139,56 | 0,072 | 0,288 | 2,34 | 218,796 | 0,816 |
| | Итого: | 350 | 23,491 | 23,509 | 57,125 | 414,74 | 0,172 | 0,565 | 2,697 | 376,189 | 2,046 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 24,03 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| | Итого: | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 24,03 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 214,1 | Перец сладкий свежий порциями | 29 | 0,377 | 0,029 | 1,421 | 6,28 | 0,022 | 0,029 | 58 | 2,32 | 0,015 |
| 89,1 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150 | 1,4 | 1,7 | 10,5 | 51,35 | | | | | |
| 90,2 | Фрикадельки рыбные (горбуша) | 25 | 4,51 | 0,33 | 0,52 | 17,97 | 0,02 | 0,03 | 0,46 | 12,31 | 0,26 |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,24 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,24 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 120 | 7,212 | 1,872 | 36,468 | 136,58 | 0,192 | 0,103 | | 15,636 | 3,672 |
| 250,3 | Шницели | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 90,06 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 314,1 | Соус томатный | 20 | 0,51 | 1,35 | 2,34 | 18,96 | 0,006 | 0,006 | 0,84 | 6 | 0,21 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 130 | 0,953 | | 28,947 | 89,72 | 0,009 | 0,052 | 1,621 | 37,631 | 1,014 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 55,96 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 579 | 27,352 | 11,671 | 99,856 | 467,35 | 0,358 | 0,34 | 66,011 | 134,607 | 7,558 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 61,46 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 301 | Булочка российская | 70 | 4,96 | 3,38 | 45,73 | 184,15 | 0,08 | 0,08 | 0,05 | 19,65 | 0,687 |
| | Итого: | 220 | 8,86 | 7,38 | 52,83 | 245,61 | 0,12 | 0,24 | 0,83 | 173,03 | 0,757 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+картофель тушёный | 40 | 0,4 | 3,1 | 1 | 25,99 | 0,01 | 0,02 | 5,67 | 13,25 | 0,25 |
| 258,3 | Паштет из св. печени | 150 | 3,93 | 3,58 | 25,63 | 118,76 | 0,158 | 0,133 | 13,19 | 46,26 | 1,34 |
| 139,1 | Хлеб пшеничный | 150 | 0,1 | | 15,706 | 46,89 | | | 2,81 | 2,98 | 0,17 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 55,93 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 370 | 7,07 | 7,16 | 56,016 | 247,58 | 0,238 | 0,183 | 21,67 | 76,49 | 3,32 |
| | Итого за день: | 1 594 | 67,074 | 49,742 | 272,952 | 1 399,30 | 0,903 | 1,35 | 94,957 | 774,566 | 15,406 |
| | 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. /