

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 17 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
18 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	101,56	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	4,97	6,54	14,56	124,67	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34,1	Чай с лимоном	160	0,176	0,08	11,664	42,95	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725
	Итого:	350	9,586	11,07	39,674	269,18	0,142	0,212	3,07	228,86	1,285
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,13	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,13	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	30,44	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	45,07	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,39	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
107,1	Рис, припущенный с томатом	100	2,58	2,25	23,4	123,38	0,025	0,017	0,63	4,3	0,425
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	60	3,37	6,86	6,03	76,06	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	10,19		0,004		2,8	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	40,46	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,46	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	13,808	17,345	65,344	420,16	0,204	0,268	165,448	198,385	7,024
Полдник											
284,1	Снежок	169	4,732	5,746	18,59	132,26	0,051	0,023	1,521	204,49	0,169
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	226,69	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	220	9,016	12,516	61,277	358,95	0,094	0,053	1,521	221,116	1,373
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	49	0,392	0,049	1,225	6,29	0,012	0,025	4,9	11,27	0,294
104,2	Картофельное пюре	140	2,858	4,48	19,075	116,57	0,128	0,105	16,952	34,51	0,945
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	130,10	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	399	6,61	5,489	69,985	317,39	0,223	0,172	81,252	65,972	3,651
	Итого за день:	1 595	39,051	46,45	243,629	1 394,80	0,684	0,719	375,041	726,333	14,983
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,11	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /