

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Евграфова Т. А.

М. П. 20 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
21 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											
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	79,16	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	10/30,259	2,45	7,55	14,62	108,88	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	48,77	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,087	12,64	38,666	236,81	0,153	0,383	1,608	319,204	1,279
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	78,17	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	Итого:	180	0,54		24,828	78,17	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	37	0,37	0,037	1,295	5,99	0,004	0,007	5,55	3,7	0,278
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	55,81	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,49			0,04	5,4	
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,792	113,72	0,048			20,016	0,744
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	86,82	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	83,64	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	57,37	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	548	23,632	11,548	78,18	409,33	0,24	0,216	59,18	113,278	5,674
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	60,75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	281,10	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,718	25,722	35,892	341,85	0,142	0,342	1,182	296,664	0,856
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,533	16,907	11,08	232,47	0,3		13,5	54,24	1,669
33	Чай с сахаром	200	0,213		0,04	44,06		0,013	0,107	5,387	0,893
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,35	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	430	25,387	17,387	24,8	333,88	0,37	0,043	13,607	73,627	4,123
	Итого за день:	1 718	69,363	67,296	202,367	1 400,04	0,942	0,996	79,177	835,161	12,652
	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. /