

"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,087</b>	<b>12,64</b>	<b>38,666</b>	<b>236,81</b>	<b>0,153</b>	<b>0,383</b>	<b>1,608</b>	<b>319,204</b>	<b>1,279</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	78,17	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>		<b>24,828</b>	<b>78,17</b>	<b>0,036</b>	<b>0,012</b>	<b>3,6</b>	<b>32,388</b>	<b>0,72</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>23,632</b>	<b>11,548</b>	<b>78,18</b>	<b>409,33</b>	<b>0,24</b>	<b>0,216</b>	<b>59,18</b>	<b>113,278</b>	<b>5,674</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>11,718</b>	<b>25,722</b>	<b>35,892</b>	<b>341,85</b>	<b>0,142</b>	<b>0,342</b>	<b>1,182</b>	<b>296,664</b>	<b>0,856</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>25,387</b>	<b>17,387</b>	<b>24,8</b>	<b>333,88</b>	<b>0,37</b>	<b>0,043</b>	<b>13,607</b>	<b>73,627</b>	<b>4,123</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 718</b>	<b>69,363</b>	<b>67,296</b>	<b>202,367</b>	<b>1 400,04</b>	<b>0,942</b>	<b>0,996</b>	<b>79,177</b>	<b>835,161</b>	<b>12,652</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,226</b>	<b>53,282</b>	<b>270,814</b>	<b>1 400,13</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. /