

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 21 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
22 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											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	183,98	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	76,85		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,274/15,293	2,054	3,215	23,629	100,11	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	64,20	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	365	20,224	21,725	73,009	425,15	0,103	0,373	1,135	232,031	2,501
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	23,11	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	23,11	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
486	Салат "Витаминный"	40	0,44	3,37	2,63	32,37	0,015		2,15	8,18	0,239
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	49,40	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба форель для супа	15	2,67	0,36		10,26	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,23		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,23		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	69,54	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	86,64	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	18,24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из свежих фруктов	150	0,1		15,706	45,11			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	51,14	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	578	19,42	16,346	63,777	363,16	0,299	0,249	28,558	119,46	4,363
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,01	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	222,73	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	289,75	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	151,67	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
123,1	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,4	30,004	90,55	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	53,81	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	330	11,78	6,31	74,824	296,03	0,163	0,173	49,675	73,85	3,486
	Итого за день:	1 548	61,183	56,902	277,002	1 397,19	0,676	1,034	84,002	632,982	13,57
	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. /