

"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	
<b>Завтрак</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>20,224</b>	<b>21,725</b>	<b>73,009</b>	<b>425,15</b>	<b>0,103</b>	<b>0,373</b>	<b>1,135</b>	<b>232,031</b>	<b>2,501</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	23,11	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>23,11</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>	
<b>Обед</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>578</b>	<b>19,42</b>	<b>16,346</b>	<b>63,777</b>	<b>363,16</b>	<b>0,299</b>	<b>0,249</b>	<b>28,558</b>	<b>119,46</b>	<b>4,363</b>	
<b>Полдник</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>289,75</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>	
<b>Ужин</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>11,78</b>	<b>6,31</b>	<b>74,824</b>	<b>296,03</b>	<b>0,163</b>	<b>0,173</b>	<b>49,675</b>	<b>73,85</b>	<b>3,486</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 548</b>	<b>61,183</b>	<b>56,902</b>	<b>277,002</b>	<b>1 397,19</b>	<b>0,676</b>	<b>1,034</b>	<b>84,002</b>	<b>632,982</b>	<b>13,57</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,226</b>	<b>53,282</b>	<b>270,814</b>	<b>1 400,11</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. /