

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 22 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
23 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	17,42	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	115,53	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	55,80	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	148,39	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	19,268	17,855	43,662	337,13	0,18	0,609	4,41	296,029	3,146
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	55,00	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	55,00	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
39,1	Салат с помидорами	40	0,4	3,1	0,8	27,05	0,01	0,02	4,14	17,75	0,21
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	56,39	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	35,38	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,25		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,25		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	236,88	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	110,07	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,50	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	22,565	17,908	94,538	525,77	0,211	0,268	15,59	147,96	5,465
Полдник											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	68,10	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	156,57	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	220	9,08	5,9	49,16	224,66	0,112	0,071	0,54	214,32	1,34
Ужин											
241	Запеканка картофельная с печенью	140	7,923	4,055	20,778	128,05	0,187	0,633	4,231	18,148	2,893
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,12		18,847	59,84			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	10,16		0,01	0,01	5,52	0,04
	Итого:	375	11,083	5,035	54,705	257,52	0,257	0,673	7,613	41,244	4,697
	Итого за день:	1 577	63,121	46,773	257,815	1 400,09	0,79	1,696	35,653	705,553	15,548
	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. /