

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётки"

Базук С. В.

М. П. 23 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
24 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	125,82	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/30,267	2,45	7,55	14,62	104,72	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	50,55	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	10,603	12,81	52,56	281,08	0,167	0,395	1,706	360,808	1,439
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	73	0,584	0,292	5,913	26,46	0,015	0,029	131,4	29,2	0,584
	Итого:	73	0,584	0,292	5,913	26,46	0,015	0,029	131,4	29,2	0,584
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,34	0,01	0,02	4	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	55,79	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
239,1	мясо для супа (сметана)	12	9,576	9,156	0,114	93,14	0,054		1,356	14,214	0,84
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,22			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,46		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	154,06	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	9,32		0,01	0,01	5,52	0,04
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	45,54	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	53,18	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	559	24,517	26,451	53,472	421,51	0,279	0,119	83,813	152,256	6,055
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,89	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	191,81	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	221	8,704	11,304	50,734	259,71	0,089	0,212	0,884	190,457	1,283
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	244,44	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	38,50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	72,53		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	54,52	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,931	19,117	67,845	409,99	0,14	0,396	32,063	205,415	4,25
	Итого за день:	1 613	65,339	69,973	230,524	1 398,74	0,689	1,152	249,867	938,136	13,611
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,14	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /