

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 24 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
25 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 | | | | | | | | | | | |
| 18,1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 108,90 | 0,06 | 0,15 | 0,68 | 121,22 | 0,38 |
| 0,3 | Яйцо отварное | 55 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 77,45 | 0,004 | 0,017 | | | |
| 0,25 | Батон нарезной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 33 | Чай с сахаром | 180 | 0,192 | | 0,036 | 48,96 | | 0,012 | 0,096 | 4,848 | 0,804 |
| | Итого: | 415 | 13,042 | 9,85 | 28,521 | 304,20 | 0,112 | 0,197 | 0,776 | 132,968 | 1,754 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 86,1 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,3 | 3,2 | 11,1 | 89,00 | 0,08 | 0,04 | 2,99 | 26,6 | 1,03 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,70 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,30 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,30 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 0,11 | 0,09 | 14,53 | 29,58 | 0,81 |
| 115,1 | Пудинг рыбный | 60 | 9,5 | 2,7 | 4,2 | 79,30 | 0,05 | 0,08 | 0,46 | 36,93 | 0,6 |
| 325 | Соус белый основной | 30 | 0,3 | 1,2 | 1,14 | 16,80 | | 0,006 | | 4,2 | 0,06 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 130 | 0,39 | | 17,931 | 69,70 | 0,026 | 0,009 | 2,6 | 23,391 | 0,52 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 39 | 2,574 | 0,468 | 13,338 | 69,06 | 0,068 | 0,029 | | 13,65 | 1,521 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 544 | 21,164 | 13,118 | 64,139 | 459,96 | 0,339 | 0,279 | 25,58 | 159,541 | 4,858 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,24 | Йогурт | 150 | 6,25 | 1,875 | 4,375 | 58,50 | | 0,037 | 0,75 | 155 | 0,125 |
| 340,8 | Пирожки простые печенье с яблоками | 50 | 2,857 | 1,229 | 23,757 | 117,14 | 0,057 | 0,029 | 0,171 | 10,143 | 0,814 |
| | Итого: | 200 | 9,107 | 3,104 | 28,132 | 175,64 | 0,057 | 0,066 | 0,921 | 165,143 | 0,939 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 40 | 0,4 | 3,1 | 1 | 32,90 | 0,01 | 0,02 | 5,67 | 13,25 | 0,25 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 130 | 7,813 | 2,028 | 39,507 | 187,29 | 0,208 | 0,112 | | 16,939 | 3,978 |
| 230 | Масло сливочное для подачи к блюдам | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,03 | | 0,1 | | 1,2 | 0,01 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,72 | 0,48 | 36,005 | 142,97 | 0,012 | 0,012 | 59,4 | 6,192 | 0,852 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,80 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 385 | 11,613 | 9,718 | 90,252 | 466,99 | 0,3 | 0,274 | 65,07 | 51,581 | 6,65 |
| | Итого за день: | 1 619 | 54,956 | 35,82 | 218,394 | 1 438,80 | 0,83 | 0,83 | 216,097 | 521,233 | 15,851 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 63,387 | 53,903 | 270,809 | 1 400,20 | 0,893 | 2,092 | 165,477 | 768,107 | 15,386 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /