

"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. /