

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 27 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
28 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	93,87	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,76/10,638	4,97	6,54	14,56	121,29	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	139,11	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	14,879	16,954	47,967	354,27	0,194	0,486	2,83	413,185	1,635
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,49	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,49	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,62	0,02	0,02	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	61,32	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,03			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	109,94	0,037	0,018		3,566	0,807
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		114,45	0,045	0,114		26,138	1,025
314,1	Соус томатный	30	0,765	2,025	3,51	32,04	0,009	0,009	1,26	9	0,315
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	61,46	0,068	0,029		13,65	1,521
139,1	Напиток из св. плодов	150	0,1		15,706	52,83			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	590	23,882	17,402	62,931	446,24	0,219	0,231	23,78	118,264	5,325
Полдник											
0,24	Йогурт	149	6,208	1,862	4,346	51,72		0,037	0,745	153,967	0,124
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,754	2,177	24,343	117,48	0,069	0,034	0,411	12,686	0,754
	Итого:	209	9,963	4,04	28,689	169,20	0,069	0,071	1,156	166,652	0,878
Ужин											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,11	8,49	116,28	0,081		12,51	21,33	0,828
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	72,76	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	190	1,393		42,307	147,73	0,013	0,076	2,369	54,999	1,482
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	65,11	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	14,801	13,856	70,193	401,87	0,216	0,207	16,059	125,215	4,652
	Итого за день:	1 625	63,555	52,282	217,129	1 400,07	0,719	1,01	167,575	835,317	14,14
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,18	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /