

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 28 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
29 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												
2,1	Каша пшеничная	150	8,6	5	39,2	240,90	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,09	0,011	0,064	0,384	60	0,949	
266,1	Бутерброды с повидлом	21,539/3,636/13,419	1,811	2,858	20,044	113,46	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633	
	Итого:	350	12,118	9,565	72,47	429,45	0,227	0,246	1,147	217,417	2,832	
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы	89	1,335	0,089	18,69	77,70	0,036	0,089	8,9	7,12	1,068	
	Итого:	89	1,335	0,089	18,69	77,70	0,036	0,089	8,9	7,12	1,068	
Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24	
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58	
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15	
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08	
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81	
	Оладьи из печени	60										
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032	
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17	
0,01	Соль	3								11,04	0,087	
	Итого:	593	9,81	10,43	65,032	387,59	0,248	0,226	82,598	116,466	3,939	
Полдник												
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135	
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	166,29	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214	
Ужин												
16,1	Сырники из творога	140	10,36	4,956	12,264	133,00	0,084	0,336	0,308	200,466	0,98	
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1	
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:	400	14,72	7,916	69,449	396,77	0,166	0,428	59,858	251,508	3,492	
	Итого за день:	1 632	43,123	33,163	251,688	1 457,80	0,729	1,173	153,387	768,592	11,545	
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,12	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386	

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /