

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

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	
<b>Завтрак</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,118</b>	<b>9,565</b>	<b>72,47</b>	<b>429,45</b>	<b>0,227</b>	<b>0,246</b>	<b>1,147</b>	<b>217,417</b>	<b>2,832</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы	89	1,335	0,089	18,69	77,70	0,036	0,089	8,9	7,12	1,068	
	<b>Итого:</b>	<b>89</b>	<b>1,335</b>	<b>0,089</b>	<b>18,69</b>	<b>77,70</b>	<b>0,036</b>	<b>0,089</b>	<b>8,9</b>	<b>7,12</b>	<b>1,068</b>	
<b>Обед</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>593</b>	<b>9,81</b>	<b>10,43</b>	<b>65,032</b>	<b>387,59</b>	<b>0,248</b>	<b>0,226</b>	<b>82,598</b>	<b>116,466</b>	<b>3,939</b>	
<b>Полдник</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,14</b>	<b>5,163</b>	<b>26,047</b>	<b>166,29</b>	<b>0,053</b>	<b>0,184</b>	<b>0,884</b>	<b>176,081</b>	<b>0,214</b>	
<b>Ужин</b>												
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	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,72</b>	<b>7,916</b>	<b>69,449</b>	<b>396,77</b>	<b>0,166</b>	<b>0,428</b>	<b>59,858</b>	<b>251,508</b>	<b>3,492</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 632</b>	<b>43,123</b>	<b>33,163</b>	<b>251,688</b>	<b>1 457,80</b>	<b>0,729</b>	<b>1,173</b>	<b>153,387</b>	<b>768,592</b>	<b>11,545</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,387</b>	<b>53,903</b>	<b>270,809</b>	<b>1 400,12</b>	<b>0,893</b>	<b>2,092</b>	<b>165,477</b>	<b>768,107</b>	<b>15,386</b>	

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /