

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 29 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
30 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	195,56	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	59,77	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,25	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	360	13,26	5,81	64,964	314,58	0,188	0,416	1,744	369,592	2,358
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	24,51	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
0,34	Вода питьевая	152								6,84	0,001
	Итого:	227	0,6	0,15	5,625	24,51	0,045	0,022	28,5	33,09	0,076
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,29	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	43,73	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,83			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	179,33	0,142		21,582	28,364	2,293
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	58,69	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,91	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	13,189	18,954	49,612	377,82	0,262	0,56	79,292	123,714	5,3
Полдник											
281	Кефир	154	4,466	3,85	6,16	66,22	0,062	0,267	1,078	184,8	0,154
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	108,45	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	24	1,728	2,04	13,32	67,70	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	Итого:	238	10,294	8,39	44,88	242,37	0,184	0,388	1,318	269,46	1,002
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	118,89	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	132,44	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	122,95	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,89	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	440	16,13	23,067	60,495	435,17	0,197	0,384	64,365	117,919	4,982
	Итого за день:	1 818	53,473	56,371	225,576	1 394,44	0,876	1,77	175,219	913,775	13,718
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,14	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /