

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 30 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

**Ежедневное меню на
31 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											
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	161,99	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	26,42		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	10/29,912	2,45	7,55	14,62	120,76	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	157,22	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	23,491	23,509	57,125	466,39	0,172	0,565	2,697	376,189	2,046
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											
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,91	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	57,85					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,25	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	153,87	0,192	0,103		15,636	3,672
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	101,46	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,36	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	101,08	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	63,04	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	582	27,265	11,682	99,025	522,88	0,344	0,329	14,511	150,337	7,803
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	69,24	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,15	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	69,39	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,28	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
258,3	Картофель тушёный	150	3,93	3,58	25,63	133,79	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,44	Сок фруктовый	182	0,546		25,104	86,84	0,036	0,012	3,64	32,748	0,728
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,01	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	402	7,516	7,16	65,414	312,93	0,274	0,195	22,5	106,258	3,878
	Итого за день:	1 619	65,929	48,313	270,286	1 400,08	0,919	1,306	164,453	809,564	16,149
	Итого среднее за 10 дней:		63,387	53,903	270,809	1 400,17	0,893	2,092	165,477	768,107	15,386

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/ Несговорова О. В. /