"УТВЕРЖДАЮ" МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 31 марта 2025 г.

Подпись _

День: 2 Неделя: 1 Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 1 апреля 2025 г.

№ рецерту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
150,1	Суфле творожное	115	20,556	10,925	21,419	241,22	0,058	0,259	0,316	149,026	0,633
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	93,03		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,682/15	2,099	3,287	24,154	123,88	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	77,19	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	401	24,876	16,112	86,773	535,33	0,119	0,38	1,278	240,247	2,608
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	96	1,44	0,096	20,16	77,10	0,038	0,048	9,6	7,68	0,576
	Итого:	96	1,44	0,096	20,16	77,10	0,038	0,048	9,6	7,68	0,576
	Обед										
62,1	Салат из свеклы с черносливом	50	0,758	2,575	6,575	48,29	0,008	0,025	4,317	21,108	0,8
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	79,67	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба кета для супа	20	3,56	0,48		16,56	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	126,27	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	139,84	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	58,79	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,43	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	739	25,676	18,488	81,879	551,96	0,397	0,347	38,785	162,352	5,927
	Полдник				'				'		
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	85,62	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники	47	1,579	2,496	15,736	84,48	0,016	0,011		6,129	0,444
	Итого:	227	6,169	7,266	24,196	170,10	0,061	0,155	0,936	204,489	0,534
	Ужин				'				'		
58	Икра кабачковая+	59	1,377	4,523	7,277	60,43	0,039	0,039	10,522	26,048	0,718
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,28	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	143,39	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,98	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	418	17,782	17,862	71,739	461,08	0,187	0,409	76,702	125,981	4,514
	Итого за день:	1 881	75,943	59,824	284,747	1 795,56	0,803	1,339	127,3	740,75	14,159