"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 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на 1 апреля 2025 г.

№ рецерту	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
ры	блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
150,1	Суфле творожное	94	13,473	7,207	13,943	143,97	0,047	0,204	0,251	121,808	0,517
266	Бутерброды с джемом	10/30,681	1,871	2,93	21,529	100,82	0,037	0,022	0,358	7,827	0,514
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	84,94		0,016	0,08	7,44	0,208
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	70,96	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	355	17,584	12,056	76,752	400,69	0,096	0,314	1,12	204,576	2,307
	Завтрак 2ой	•						•	-		
0,02	Бананы	72	1,08	0,072	15,12	52,80	0,029	0,072	7,2	5,76	0,864
	Итого:	72	1,08	0,072	15,12	52,80	0,029	0,072	7,2	5,76	0,864
	Обед				•						
62,1	Салат из свеклы с черносливом	30	0,458	1,545	3,945	26,45	0,008	0,015	2,595	12,668	0,48
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	54,60	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба кета для супа	15	2,67	0,36		11,34	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	84,55	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	95,76	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
273,4	Напиток лимонный	140	0,317		15,857	54,68	0,004		3,724	4,102	0,094
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,50	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	552	19,531	13,525	65,03	387,89	0,302	0,278	35,288	133,385	4,544
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	74,07	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	38	3,192	5,045	31,806	155,91	0,032	0,023		12,388	0,897
	Итого:	208	7,612	9,578	39,853	229,98	0,078	0,204	0,884	186,219	0,976
	Ужин								'		
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	19,49	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	129,36	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	120,09	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,49	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	359	15,152	12,471	55,909	326,43	0,145	0,373	61,485	96,892	4,28
	Итого за день:	1 546	60,959	47,702	252,663	1 397,79	0,649	1,24	105,978	626,831	12,971