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

Базюк С. В.

М. П. 2 апреля 2025 г.

Подпись _

День: 4 Неделя: 1 Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 3 апреля 2025 г.

№ рецерту	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	ве Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
ры	блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
268	Бутерброды с маслом	29,825/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	420	10,67	14,47	44,584	347,13	0,214	0,475	1,945	206,874	2,281
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	37,60	0,016	0,032	144	32	0,64
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	280	0,64	0,32	6,48	37,60	0,016	0,032	144	41	0,642
	Обед			•				•			
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	714	21,595	17,724	73,808	536,53	0,302	0,298	84,625	180,965	5,834
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,035	8,22	26,61	206,26	0,07	0,18	1,092	237,94	0,577
	Ужин								•		
180,1	Вареники ленивые	151	18,623	17,949	26,375	342,39	0,076	0,302	0,252	164,691	0,982
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	441	24,423	20,399	95,121	669,15	0,156	0,412	0,442	231,701	2,622
	Итого за день:	2 105	64,363	61,133	246,603	1 796,68	0,757	1,397	232,104	898,48	11,955