

МАДОУ города
Нижневартонска ДС №52
"Самолётник"

М. П. 2 апреля 2025 г.

Подпись

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
3 апреля 2025 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	86,02	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	29,823/10	2,45	7,55	14,62	110,16	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	53,17	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	9,083	13,02	39,57	249,35	0,187	0,415	1,666	332,608	1,959
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	60	0,48	0,24	4,86	22,87	0,012	0,024	108	24	0,48
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	210	0,48	0,24	4,86	22,87	0,012	0,024	108	30,75	0,481
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,20	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	58,68	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,49			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	73,00	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	92,34	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	47,90	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	55,94	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	16,711	14,085	57,408	339,53	0,222	0,224	69,537	166,432	4,655
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	71,42	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	237,39	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	308,81	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые	141	17,39	16,756	24,628	258,97	0,071	0,282	0,235	153,784	0,917
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	40,50		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	120,28		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,35	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	401	21,99	19,236	80,613	477,09	0,141	0,386	0,745	220,822	3,117
	Итого за день:	1 713	57,724	59,078	240,718	1 397,66	0,657	1,267	180,832	944,003	11,707