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

Базюк С. В.

М. П. 3 апреля 2025 г.

Подпись _

Неделя: 1 Сезон: Весна-Лето 2025 САД Возрастная категория: Дети сад

День: 5

Ежедневное меню на 4 апреля 2025 г.

№ рецерту	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	В	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
ры	блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	62	1,178	5,518	4,774	73,47	0,01	0,031	4,34	25,42	0,434	
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6	
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926	
	чай с медом	201										
	Итого:	402	14,883	16,207	29,54	325,18	0,138	0,335	4,49	104,832	2,96	
	Завтрак 2ой		!	!	•				'	!		
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед					<u>'</u>				•		
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28	
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24	
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032	
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032	
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01	
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04	
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
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:	734	23,562	31,286	91,312	736,94	0,409	0,341	39,536	191,433	7,452	
	Полдник		•						'	•		
284,1	Снежок	193	5,404	6,562	21,23	165,98	0,058	0,029	1,737	233,53	0,193	
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111,00	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64	
	Итого:	243	8,554	8,382	41,69	276,98	0,118	0,059	2,077	244,13	0,833	
	Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	51	0,51	3,91	1,275	41,91	0,017	0,026	7,225	16,89	0,315	
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11	
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95	
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974	
	Итого:	442	10,625	9,491	90,955	483,89	0,169	0,096	73,225	40,417	3,348	
	Итого за день:	1 921	57,664	65,406	263,297	1 865,66	0,864	0,852	284,328	596,812	16,793	