

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 13 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
14 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
268	Бутерброды с маслом	30,811/10	2,511	7,739	14,986	139,40	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	421	12,071	13,049	59,98	401,41	0,295	0,256	3,165	265,307	2,127
	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										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	654	32,817	13,454	103,384	636,51	0,439	1,005	79,578	119,345	9,428
	Полдник										
281	Кефир	204	5,916	5,1	8,16	102,00	0,079	0,351	1,428	244,8	0,204
	Итого:	204	5,916	5,1	8,16	102,00	0,079	0,351	1,428	244,8	0,204
	Ужин										
58	Икра кабачковая+	50	1,167	3,833	6,167	55,67	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608
291,2	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,60	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	461	14,473	10,805	69,517	421,76	0,345	0,884	46,557	69,565	7,167
	Итого за день:	1 840	65,317	42,448	250,84	1 604,36	1,189	2,517	295,727	715,017	21,126
	Итого среднее за 10 дней:		79,243	64,374	284,119	1 800,12	1,014	1,607	177,716	952,623	17,27

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./
Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р. /