

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

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска 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										
	каша ячневая на воде	200									
268	Бутерброды с маслом	29,834/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	2,65	7,55	14,66	185,00	0,05	0,04	0,1	13,7	1,48
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	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	183	5,307	4,575	7,32	91,50	0,071	0,315	1,281	219,6	0,183
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	253	13,903	30,209	42,194	496,38	0,167	0,411	1,435	355,708	1,007
	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
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	14,907	10,643	75,415	446,28	0,333	0,873	46,557	63,215	6,128
	Итого за день:	1 997	65,277	62,056	263,252	1 871,45	1,029	2,35	131,669	591,968	18,843
	Итого среднее за 10 дней:		79,243	64,374	284,119	1 800,19	1,014	1,607	177,716	952,623	17,27

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