

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
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										
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	95,32	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	29,834/10	2,45	7,55	14,62	116,30	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	52,48	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,917	13,28	39,496	264,10	0,193	0,383	1,608	324,284	1,579
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	82,99	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	Итого:	180	0,54		24,828	82,99	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	43,73	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,83			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	136,29	0,176	0,095		14,333	3,366
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	92,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	88,80	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	62,44	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	504	25,657	10,415	81,834	430,29	0,356	0,774	65,04	111,655	7,657
	Полдник										
281	Кефир	153	4,437	3,825	6,12	65,79	0,061	0,265	1,071	183,6	0,153
302,1	Сырная палочка	50	6,14	18,31	24,91	248,71	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	203	10,577	22,135	31,03	314,50	0,13	0,334	1,181	280,82	0,742
	Ужин										
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	38,36	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
291,2	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,185	5,065	23,319	151,03	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05
139,1	Напиток из св плодов	170	0,113		17,8	57,86			3,185	3,377	0,193
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,89	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	12,838	8,645	59,699	308,13	0,286	0,812	42,126	58,553	6,293
	Итого за день:	1 627	58,529	54,475	236,888	1 400,02	1,002	2,314	113,555	807,7	16,991
	Итого среднее за 10 дней:		61,084	52,144	216,835	1 400,11	0,779	1,203	135,623	756,108	13,912

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