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

Базюк С. В.

М. П. 14 апреля 2025 г.

Подпись _

Неделя: 1 Сезон: Весна-Лето 2025 САД

День: 2

Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 15 апреля 2025 г.

№ рецерту	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
ры	блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак								-		
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	242,06	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	88,55		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,508/15	2,099	3,287	24,154	118,40	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	74,67	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	406	25,769	16,587	87,704	523,67	0,122	0,391	1,291	246,727	2,635
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	93	1,395	0,093	19,53	72,26	0,037	0,047	9,3	7,44	0,558
	Итого:	93	1,395	0,093	19,53	72,26	0,037	0,047	9,3	7,44	0,558
	Обед				•					•	
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	77,07	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба горбуша для супа	25	5	2,03		34,04	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	122,15	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	135,28	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	42,72	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	63,45	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	77,20	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	721	27,312	20,142	82,655	552,98	0,439	0,386	34,985	140,192	5,568
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	87,43	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	6,433	4,133	17	116,54	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942
	Итого:	240	11,278	9,168	25,93	203,96	0,098	0,219	2,446	219,072	2,037
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	43,88	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,25	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,38	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	99,62	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	419	17,805	17,339	70,863	447,13	0,178	0,469	11,18	170,823	4,776
	Итого за день:	1 879	83,56	63,329	286,682	1 800,00	0,875	1,512	59,203	784,253	15,574