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

Базюк С. В.

М. П. 15 апреля 2025 г.

Подпись \_

Неделя: 1 Сезон: Весна-Лето 2025 САД

День: 3

Возрастная категория: Дети сад

## Ежедневное меню на 16 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	С	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	181,85	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/29, 67	7,04	7,94	19,39	147,17	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	146,83	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	425	21,051	20,232	76,956	475,84	0,231	0,578	3,41	562,545	2,19
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	76	0,608	0,304	6,156	30,36	0,015	0,03	136,8	30,4	0,608
	Итого:	76	0,608	0,304	6,156	30,36	0,015	0,03	136,8	30,4	0,608
	Обед	•						•	-		
215,1	Огурцы свежие порциями	48	0,384	0,048	1,2	5,75	0,016	0,016	4,8	11,04	0,288
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	76,12	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	74,70	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	187	18,077	15,138	31,781	285,35	0,053	0,107	0,899	42,298	1,95
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	119,23	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	76,74	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	698	28,066	18,786	118,369	638,92	0,294	0,265	74,667	123,469	6,448
	Полдник										
281,1	Ряженка	181	5,249	4,525	7,602	78,63	0,04	0,023	0,543	224,44	0,181
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	184,84	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	251	10,429	6,745	57,112	263,48	0,133	0,081	0,613	243,01	1,551
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	146,88	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	92,68	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	54,32	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	18,515	18,214	56,939	391,45	0,23	0,22	12,358	90,874	3,041
	Итого за день:	1 900	78,669	64,281	315,532	1 800,05	0,903	1,174	227,848	1 050,298	13,838