

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

М. П. 21 апреля 2025 г.

Подпись

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на
22 апреля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша пшеничная на воде	200									
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	441	4,095	0,461	23,974	166,70	0,082	0,041	0,1	16,188	1,834
	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										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
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
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	735	24,294	19,734	76,627	577,39	0,368	0,35	46,427	161,372	5,714
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	20	0,84	1,328	8,37	48,85	0,009	0,006		3,26	0,236
	Итого:	220	5,94	6,628	17,77	152,25	0,059	0,166	1,04	223,66	0,336
	Ужин										
16,1	Сырники из творога	149	11,026	5,265	13,807	141,55	0,089	0,358	0,328	213,358	1,043
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	439	16,526	7,715	62,959	377,37	0,179	0,568	220,478	268,108	7,153
	Итого за день:	1 935	50,895	34,577	191,13	1 316,39	0,717	1,144	433,045	685,328	17,237