

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

М. П. 23 апреля 2025 г.

Неделя: 2

Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
24 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										
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	235,61	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	26,40		0,03	0,09	18,51	0,06
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,857/10, 638	5,094	6,704	14,924	123,57	0,051	0,062	0,072	100,553	0,072
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	97,47	0,068		2,21	204,385	0,204
	Итого:	341	22,676	25,107	59,654	483,06	0,174	0,314	2,538	445,228	1,296
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,17	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,17	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	47,43	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
300,2	Клёцки	20	0,787	0,653	3,827	21,35	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	124,12	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	104,84	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,33	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	517	20,027	9,803	62,201	361,13	0,245	1,622	120,67	143,777	5,587
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	77,59	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	110,97	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	72,16	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	255	10,32	9,158	47,322	260,72	0,169	0,306	1,134	261,561	0,929
	Ужин										
248,1	Сельдь с раст. маслом и луком	45	6,154	5,051	0,034	61,23				34,74	0,007
164,1	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	100,21	0,12	0,08	16,8	11,71	0,93
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	43,08		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	60,23	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	374	11,188	8,965	31,704	264,76	0,188	0,121	16,896	64,831	3,249
	Итого за день:	1 562	64,24	53,064	208,23	1 397,83	0,798	2,378	264,988	927,396	12,711