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

Базюк С. В.

М. П. 24 апреля 2025 г.

Подпись _

День: 5 Неделя: 2 Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на 25 апреля 2025 г.

| № рецерту | Прием пищи, наименование | Macca | Пищевая ценность, г | | | Энергетиче ская | Ві | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------|--|-----------------------|---------------------|--------|----------|--------------------|-------|--------------|--------|---------|-----------------------------|--|
| ры | блюда | порции | белки | жиры | углеводы | ценность (ккал) | B1 | B2 | С | Ca | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями | 40 | 0,88 | 0,16 | 4,48 | 20,65 | 0,01 | 0,02 | 1,92 | 2 | 0,16 | |
| 15,1 | Омлет натуральный | 99 | 9,9 | 10,23 | 1,98 | 123,35 | 0,05 | 0,281 | 0,149 | 67,65 | 1,584 | |
| 0,25 | Батон нарезной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 61,31 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 | |
| 35,1 | Кофейный напиток | 170 | 2,153 | 1,36 | 12,14 | 58,42 | 0,057 | 0,215 | 0,986 | 202,708 | 0,499 | |
| | Итого: | 339 | 15,213 | 12,02 | 32,61 | 263,74 | 0,164 | 0,534 | 3,054 | 279,258 | 2,813 | |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | • | • | | | |
| 0,21 | Мандарины | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 25,37 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 | |
| | Итого: | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 25,37 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 | |
| | Обед | | | • | | | | | • | | | |
| 83,1 | Суп из овощей | 150 | 1,08 | 2,32 | 6,09 | 44,08 | 0,04 | 0,03 | 5,1 | 12,15 | 0,41 | |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 6,03 | | | 0,04 | 5,4 | | |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,53 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,53 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 | |
| 267,1 | Жаркое по- домашнему из говядины | 160 | 15,022 | 17,022 | 15,093 | 243,97 | 0,169 | | 20,533 | 28,338 | 3,316 | |
| 0,44 | Сок фруктовый | 150 | 0,45 | | 20,69 | 71,57 | 0,03 | 0,01 | 3 | 26,99 | 0,6 | |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 64,61 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 | |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 | |
| | Итого: | 514 | 19,538 | 20,454 | 56,235 | 431,34 | 0,311 | 0,091 | 38,673 | 120,568 | 6,172 | |
| | Полдник | | | ! | | | | | ' | ' | | |
| 284,1 | Снежок | 154 | 4,312 | 5,236 | 16,94 | 117,87 | 0,046 | 0,021 | 1,386 | 186,34 | 0,154 | |
| 270 | Горячий бутерброд с сыром | 30,026/27, 203/4,5 | 8,967 | 13,603 | 16,607 | 203,34 | 0,008 | | 0,142 | 205,768 | 0,162 | |
| | Итого: | 215 | 13,279 | 18,839 | 33,547 | 321,22 | 0,054 | 0,021 | 1,528 | 392,108 | 0,316 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 40 | 0,4 | 3,1 | 1 | 29,28 | 0,01 | 0,02 | 5,67 | 13,25 | 0,25 | |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,41 | 3,61 | 21,16 | 119,94 | 0,04 | 0,02 | | 3,89 | 0,88 | |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,32 | | 40,08 | 139,95 | 0,012 | 0,072 | 2,244 | 52,104 | 1,404 | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 63,01 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 | |
| | Итого: | 370 | 8,77 | 7,19 | 75,92 | 352,18 | 0,132 | 0,142 | 7,914 | 83,244 | 4,094 | |
| | Итого за день: | 1 513 | 57,401 | 58,653 | 203,938 | 1 393,84 | 0,706 | 0,809 | 79,67 | 901,428 | 13,469 | |