

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 7 апреля 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 8 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	450	12,51	6,37	64,01	364,89	0,3	0,12	2,61	311,5	4,1
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Итого:	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
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
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
484	Свинина отварная	80	15,144	36,725		391,10	0,693			9,333	2,267
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:	728	24,23	47,001	70,173	797,84	1,008	0,237	46,765	145,155	7,063
	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	140	10,36	4,947	12,973	133,00	0,084	0,336	0,308	200,471	0,98
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	50	0,833	2,233	2,783	34,57	0,017		0,333	31,783	0,067
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	440	15,193	7,78	51,169	327,10	0,201	0,506	220,641	262,154	8,057
	Итого за день:	1 928	59,224	67,869	222,021	1 720,64	1,603	1,074	280,056	949,669	20,096
	Итого среднее за 10 дней:		79,243	64,374	284,119	1 800,16	1,014	1,607	177,716	952,623	17,27

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./
 Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./