

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

"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										
	каша ячневая на воде	200									
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	439	3,905	0,439	22,806	160,96	0,078	0,039	0,1	15,613	1,786
	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
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
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
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	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	20	0,84	1,328	8,37	48,85	0,009	0,006		3,26	0,236
	Итого:	230	6,195	6,893	18,24	157,42	0,061	0,174	1,092	234,68	0,341
	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
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	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	431	15,955	7,408	62,709	371,69	0,176	0,547	220,458	255,508	7,114
	Итого за день:	1 918	51,635	61,831	192,828	1 566,47	1,359	1,042	277,415	658,156	16,844
	Итого среднее за 10 дней:		79,243	64,374	284,119	1 800,17	1,014	1,607	177,716	952,623	17,27

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