

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

Базюк С. В.

М. П. 20 апреля 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,20	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266,1	Бутерброды с повидлом	12/33,758	2,083	3,287	23,05	130,47	0,042	0,025	0,084	9,116	0,728
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>13,683</b>	<b>9,887</b>	<b>75,39</b>	<b>500,67</b>	<b>0,282</b>	<b>0,245</b>	<b>1,104</b>	<b>212,846</b>	<b>3,248</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	70,52	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
71,1	Фрикадельки мясные	20	3,82	2,027	0,16	34,12	0,013	0,04	0,2	3,127	0,287
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	70	16,914	5,023	3,448	125,02	0,079	0,149	1,199	16,048	1,575
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>31,09</b>	<b>13,607</b>	<b>80,251</b>	<b>562,34</b>	<b>0,326</b>	<b>0,327</b>	<b>55,629</b>	<b>95,599</b>	<b>6,568</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	192	5,568	4,8	8,064	98,13	0,043	0,025	0,576	238,08	0,192
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,80	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>9,819</b>	<b>7,697</b>	<b>47,261</b>	<b>297,93</b>	<b>0,111</b>	<b>0,093</b>	<b>0,619</b>	<b>254,923</b>	<b>0,781</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,80	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>25,697</b>	<b>20,369</b>	<b>55,292</b>	<b>498,90</b>	<b>0,393</b>	<b>0,073</b>	<b>25,75</b>	<b>95,006</b>	<b>4,09</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 986</b>	<b>81,189</b>	<b>51,76</b>	<b>266,294</b>	<b>1 896,03</b>	<b>1,152</b>	<b>0,768</b>	<b>143,101</b>	<b>692,374</b>	<b>14,986</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,243</b>	<b>64,374</b>	<b>284,119</b>	<b>1 800,18</b>	<b>1,014</b>	<b>1,607</b>	<b>177,716</b>	<b>952,623</b>	<b>17,27</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р. /