

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 29 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
30 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										
	каша ячневая на воде	200									
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/30, 857	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	7,24	7,94	19,43	226,00	0,07	0,09	0,21	149,8	1,81
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,89	0,044	0,036		9,945	0,455
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
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
260	Плов из птицы	180	17,4	14,571	30,591	323,14	0,051	0,103	0,866	40,714	1,877
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,76	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
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:	702	27,113	17,68	109,662	712,63	0,29	0,274	21,594	117,854	6,068
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,00	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	99,64	0,017	0,012		6,65	0,481
	Итого:	231	6,934	7,208	24,635	191,64	0,057	0,035	0,54	229,85	0,661
	Ужин										
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	160	18,024	13,528	8,864	229,60	0,24		10,8	43,392	1,336
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	22,729	17,057	58,328	475,81	0,337	0,068	19,355	83,517	3,42
	Итого за день:	1 917	64,056	49,925	221,855	1 648,77	0,784	0,487	206,699	597,021	14,16
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,14	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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