

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

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,40	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	170	1,813	1,813	14,053	79,79	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,59	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	349	12,717	6,174	65,696	373,78	0,178	0,255	1,128	226,22	2,45
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,48	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,48	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
66,1	Борщ с капустой и картофелем	130	0,945	2,557	6,63	53,30	0,026	0,026	5,347	23,079	0,624
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	3,00			0,2	3,6	0,04
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	560	10,541	10,427	50,432	335,44	0,216	0,209	42,561	122,598	3,655
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	293,07	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	381,24	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
	Ужин										
16,1	Сырники из творога	120	8,88	4,248	10,512	114,00	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	94,20		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	371	12,432	6,344	52,86	321,36	0,144	0,395	32,064	218,847	4,212
	Итого за день:	1 555	46,276	35,518	243,005	1 477,30	0,664	1,152	84,137	767,055	12,712
	Итого среднее за 10 дней:		60,765	51,673	215,975	1 400,20	0,778	1,198	135,515	755,761	13,888

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