

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 8 апреля 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 9 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										
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	91,46	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
35,1	Кофейный напиток (блюдо)	150	1,9	1,2	10,712	46,37	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	30,614/10	2,511	7,739	14,986	114,81	0,051	0,031		9,533	0,636
	Итого:	341	8,851	13,389	39,148	252,65	0,191	0,371	1,55	312,593	1,566
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,79	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	22,79	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,55	0,008	0,015	3	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	140	4,657	3,108	10,743	74,17	0,093	0,037	1,008	36,437	1,297
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	169,34	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	120	3,096	2,7	28,08	136,67	0,03	0,02	0,756	5,16	0,51
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	69,13	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	50,78	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,50	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	37,988	23,298	74,527	564,14	0,344	0,193	21,232	159,076	5,762
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	63,00	0,06	0,26	1,05	180	0,15
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	92,40	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	Итого:	200	7,479	5,564	26,286	155,40	0,117	0,289	1,393	190,571	0,779
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	116,12	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	129,36	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	100,08	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	16,01	22,987	54,494	405,03	0,195	0,382	54,465	116,887	4,84
	Итого за день:	1 573	71,003	65,388	200,53	1 400,02	0,878	1,236	123,64	804,627	13,171
	Итого среднее за 10 дней:		61,084	52,144	216,835	1 400,12	0,779	1,203	135,623	756,108	13,912

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