

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

Базюк С. В.

М. П. 11 февраля 2025 г.

Подпись _____

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 12 февраля 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	451	17,826	13,182	73,592	481,00	0,419	0,361	4,863	480,5	4,144
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,30	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,30	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	170	15,965	18,087	16,039	291,26	0,177		21,819	30,112	3,518
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	688	21,665	22,663	73,565	587,94	0,352	0,157	40,069	118,572	7,015
Полдник											
281	Кефир	191	5,539	4,775	7,64	95,50	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
	Итого:	191	5,539	4,775	7,64	95,50	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	471	17,236	23,652	47,279	467,51	0,221	0,42	8,355	125,832	4,907
	Итого за день:	1 901	63,766	64,372	223,076	1 719,25	1,106	1,317	64,624	962,104	16,857