

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 12 февраля 2025 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
13 февраля 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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,60	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	40	0,667	1,787	2,227	27,65	0,013		0,267	25,427	0,053
266,1	Бутерброды с повидлом	30,381/24, 153	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	405	26,054	18,302	61,926	512,79	0,134	0,375	1,158	264,85	2,615
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	2,138	2,475	15,75	97,43					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный (Без сахара)	180	0,09	0,09	2,16	6,21	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	684	31,879	16,047	87,681	603,39	0,389	0,312	43,377	121,079	8,2
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	450	8,48	4,87	83,926	405,39	0,292	0,199	91,685	77,64	4,685
	Итого за день:	1 839	71,913	44,549	252,433	1 665,52	0,885	1,076	142,26	702,969	17,9