

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 20 февраля 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
21 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,20	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	7/33,553	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>14,05</b>	<b>14,15</b>	<b>66,96</b>	<b>506,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>1,02</b>	<b>213,03</b>	<b>3,14</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,00	0,02	0,04	180	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,80	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>772</b>	<b>23,32</b>	<b>34,418</b>	<b>96,329</b>	<b>774,51</b>	<b>0,429</b>	<b>0,359</b>	<b>47,815</b>	<b>219,202</b>	<b>8,064</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	15	0,63	0,996	6,278	36,63	0,006	0,005		2,445	0,177
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>5,475</b>	<b>6,031</b>	<b>15,208</b>	<b>134,86</b>	<b>0,054</b>	<b>0,157</b>	<b>0,988</b>	<b>211,825</b>	<b>0,272</b>
<b>Ужин</b>											
107,1	Рис, припущенный с томатом	130	3,293	2,947	30,42	176,28	0,035	0,017	0,815	5,607	0,555
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>19,618</b>	<b>7,815</b>	<b>74,777</b>	<b>456,24</b>	<b>0,186</b>	<b>0,19</b>	<b>5,285</b>	<b>70,92</b>	<b>3,358</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 966</b>	<b>63,263</b>	<b>62,814</b>	<b>261,373</b>	<b>1 848,81</b>	<b>0,979</b>	<b>0,995</b>	<b>235,108</b>	<b>754,977</b>	<b>15,634</b>