

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

М. П. 25 февраля 2025 г.

Подпись

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на
26 февраля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша кукурузная на воде	200									
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	176,61	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	9,911	7,542	46,516	291,44	0,161	0,318	2,34	230,245	1,76
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
309,1	Огурцы соленные порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
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
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	695	22,887	22,637	86,181	632,51	0,344	0,196	38,169	169,332	8,079
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	126,07	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	39	2,808	3,315	21,645	127,92	0,003	0,148	0,39	119,73	0,078
	Итого:	299	11,973	11,083	56,448	357,39	0,135	0,338	1,43	351,103	0,973
	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
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	462	17,86	23,513	54,344	497,77	0,213	0,411	8,355	120,057	3,916
	Итого за день:	1 976	62,671	64,814	253,289	1 821,79	0,883	1,283	215,294	886,737	16,928