

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

Базюк С. В.

М. П. 19 февраля 2025 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 20 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											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	434	12,834	9,528	61,812	381,78	0,332	0,274	3,165	274,124	3,412
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,30		0,025	0,063	9	0,025
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
503	Капуста свежая, тушеная с мясом	170	13,49	5,279	9,104	137,87	0,128	1,36	58,361	65,994	2,202
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	678	19,378	11,131	43,227	348,08	0,325	1,511	111,579	158,78	6,044
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	31	1,302	2,058	12,974	75,71	0,013	0,009		5,053	0,366
	Итого:	231	6,402	7,358	22,374	179,11	0,063	0,169	1,04	225,453	0,466
Ужин											
	Лапшевник с творогом .	170	12,623	7,608	33,15	251,60	0,078	2,586	0,221	81,039	0,918
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,60	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	449	17,057	9,536	55,918	374,68	0,186	2,755	220,421	129,659	7,929
	Итого за день:	1 892	56,57	37,752	191,43	1 719,83	0,946	4,74	396,205	822,016	18,151
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,11	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /