

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 8 января 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
9 января 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	440	15,22	10,77	86,81	510,66	0,183	0,693	3,01	176,74	3,117
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	82	0,738	0,164	6,642	29,67	0,033	0,025	49,2	27,88	0,246
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	282	0,738	0,164	6,642	29,67	0,033	0,025	49,2	36,88	0,248
	Обед										
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,40	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,76	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
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:	639	32,606	14,068	88,629	609,83	0,37	0,295	8,97	142,775	6,946
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	240	12,31	9,73	28,86	250,19	0,106	0,224	2,686	209,99	2,42
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	9,65	0,008	0,008	7,5	5	0,4
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	8,205	5,311	64,425	335,59	0,24	0,279	245,66	66,167	7,444
	Итого за день:	2 042	69,079	40,043	275,366	1 735,94	0,933	1,515	309,526	632,552	20,175
	Итого среднее за 10 дней:		85,956	66,536	349,825	1 800,12	1,141	2,784	194,106	927,377	18,526

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./
Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /