

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

Федотова Г. Н.

М. П. 8 января 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2025 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 9 января 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,72</b>	<b>10,92</b>	<b>80,56</b>	<b>484,34</b>	<b>0,193</b>	<b>0,703</b>	<b>3,01</b>	<b>182,74</b>	<b>4,117</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>282</b>	<b>0,738</b>	<b>0,164</b>	<b>6,642</b>	<b>29,67</b>	<b>0,033</b>	<b>0,025</b>	<b>49,2</b>	<b>36,88</b>	<b>0,248</b>
<b>Обед</b>											
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	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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>659</b>	<b>32,622</b>	<b>14,068</b>	<b>91,662</b>	<b>622,14</b>	<b>0,372</b>	<b>0,298</b>	<b>9,21</b>	<b>143,614</b>	<b>6,99</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
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		4,34	15,60	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>7,72</b>	<b>5,46</b>	<b>43,98</b>	<b>252,94</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>247,16</b>	<b>72,88</b>	<b>8,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 051</b>	<b>60,9</b>	<b>35,912</b>	<b>232,244</b>	<b>1 492,49</b>	<b>0,898</b>	<b>1,476</b>	<b>309,62</b>	<b>656,514</b>	<b>19,955</b>