

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

"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	250	8,32	5,55	19,18	157,60	0,16	0,06	1,8	65,06	2,32
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
	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:	709	34,286	15,178	95,498	653,66	0,404	0,31	9,57	156,626	7,454
	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										
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	9,65	0,008	0,008	7,5	5	0,4
	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:	2 112	70,759	41,153	282,235	1 779,77	0,966	1,531	310,126	646,403	20,683
	Итого среднее за 10 дней:		85,956	66,536	349,825	1 800,10	1,141	2,784	194,106	927,377	18,526

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