

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"

Федотова Г. Н.

М. П. 9 января 2025 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
10 января 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											
3,1	Каша рисовая молочная	180	6,21	4,68	31,95	196,56	0,063	0,189	0,864	175,41	0,387
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	419	16,705	12,999	80,456	504,75	0,231	0,538	3,464	429,673	2,213
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											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,094	22,204	130,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,70	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	719	22,836	11,666	79,369	514,40	0,403	0,354	40,688	193,697	6,232
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	218,00	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	250	9,39	9,97	46,56	311,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
Ужин											
58	Икра кабачковая+	68	1,587	5,213	8,387	75,71	0,045	0,045	12,127	30,022	0,827
15,1	Омлет натуральный	126	12,6	12,915	2,52	176,09	0,063	0,347	0,189	85,932	2,016
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	433	19,392	18,567	77,869	537,18	0,206	0,501	14,816	185,066	5,33
	Итого за день:	1 921	68,363	53,242	294,055	1 847,07	1,016	1,557	224,94	1 043,906	16,825