"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 12 января 2025 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 13 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										
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	**401**	**16,405**	**7,841**	**83,888**	**476,32**	**0,352**	**0,445**	**1,863**	**227,959**	**2,999**
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	37,60	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:	**80**	**0,64**	**0,32**	**6,48**	**37,60**	**0,016**	**0,032**	**144**	**32**	**0,64**
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,176		17,78	0,004	0,011		2,1	0,112
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	**665**	**23,427**	**19,254**	**86,522**	**604,50**	**0,269**	**0,291**	**91,9**	**184,561**	**5,839**
	Полдник										
281	Кефир	193	5,597	4,825	7,72	96,50	0,075	0,332	1,351	231,6	0,193
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,184	24,552	133,20	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768
	Итого:	**253**	**9,377**	**7,009**	**32,272**	**229,70**	**0,147**	**0,368**	**1,759**	**244,32**	**0,961**
	Ужин										
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	190	21,404	16,065	10,526	272,65	0,285		12,825	51,528	1,587
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:	**481**	**26,398**	**16,576**	**53,611**	**466,79**	**0,385**	**0,169**	**235,325**	**87,215**	**7,92**
	Итого за день:	**1 880**	**76,247**	**51**	**262,774**	**1 814,91**	**1,169**	**1,305**	**474,847**	**776,055**	**18,359**