"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 14 января 2025 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

Ежедневное меню на 15 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,121	5,251	4,543	69,92	0,01	0,029	4,13	24,19	0,413
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	**418**	**17,026**	**17,99**	**29,749**	**398,57**	**0,148**	**0,399**	**4,41**	**121,642**	**4,119**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	106	1,59	0,106	22,26	92,54	0,042	0,053	10,6	8,48	0,636
	Итого:	**106**	**1,59**	**0,106**	**22,26**	**92,54**	**0,042**	**0,053**	**10,6**	**8,48**	**0,636**
	Обед										
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
267,1	Жаркое по-домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,40	0,188		23,103	31,883	3,725
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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:	**619**	**23,088**	**22,864**	**82,148**	**620,26**	**0,346**	**0,16**	**36,153**	**145,013**	**7,828**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	126,07	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	**290**	**11,325**	**10,318**	**51,453**	**327,87**	**0,135**	**0,304**	**1,34**	**323,473**	**0,955**
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,30	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	**436**	**13,645**	**11,026**	**89,896**	**487,40**	**0,351**	**0,205**	**11,875**	**55,99**	**6,142**
	Итого за день:	**1 869**	**66,674**	**62,304**	**275,505**	**1 846,64**	**1,022**	**1,12**	**64,378**	**654,598**	**19,68**