

"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№9

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
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>430</b>	<b>23,41</b>	<b>21,02</b>	<b>51,96</b>	<b>487,24</b>	<b>0,25</b>	<b>0,72</b>	<b>5,66</b>	<b>345,39</b>	<b>5,01</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	106	1,59	0,106	22,26	92,54	0,042	0,053	10,6	8,48	0,636
	<b>Итого:</b>	<b>106</b>	<b>1,59</b>	<b>0,106</b>	<b>22,26</b>	<b>92,54</b>	<b>0,042</b>	<b>0,053</b>	<b>10,6</b>	<b>8,48</b>	<b>0,636</b>
<b>Обед</b>											
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 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
	<b>Итого:</b>	<b>619</b>	<b>23,088</b>	<b>22,864</b>	<b>82,148</b>	<b>620,26</b>	<b>0,346</b>	<b>0,16</b>	<b>36,153</b>	<b>145,013</b>	<b>7,828</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>											
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
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>13,05</b>	<b>11,165</b>	<b>83,072</b>	<b>458,24</b>	<b>0,359</b>	<b>0,214</b>	<b>11,875</b>	<b>61,702</b>	<b>7,118</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 800</b>	<b>66,238</b>	<b>60,455</b>	<b>248,84</b>	<b>1 761,68</b>	<b>1,047</b>	<b>1,307</b>	<b>65,328</b>	<b>780,985</b>	<b>20,692</b>