"УТВЕРЖДАЮ" МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 15 января 2025 г.

Подпись \_

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

День: 4

## **Ежедневное меню на 16 января 2025 г.**

№ рецерту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак	•	•	•	•			•	•	•	
150,1	Суфле творожное	113	20,199	10,735	21,046	257,64	0,057	0,254	0,311	146,434	0,622
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	392	27,204	14,374	64,129	486,86	0,195	0,574	1,581	223,186	2,218
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Обед				•						
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	140	3,547	3,173	32,76	189,84	0,037	0,019	0,877	6,039	0,597
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	683	26,76	14,755	96,563	641,56	0,205	0,205	42,574	97,825	4,36
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники	49	1,646	2,602	16,405	95,74	0,017	0,012		6,39	0,463
	Итого:	229	6,236	7,372	24,865	188,80	0,062	0,156	0,936	204,75	0,553
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	8,5	4,22	65,44	334,82	0,275	0,182	28,585	72,96	3,642
	Итого за день:	1 824	69,02	40,745	258,597	1 804,48	0,751	1,141	77,676	613,921	12,613