

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 16 января 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
17 января 2025 г.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	452	16,732	12,374	75,244	476,04	0,304	0,362	4,79	470,85	4,178
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
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
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
104,2	Картофельное пюре	140	2,856	4,48	19,077	128,10	0,131	0,103	16,949	34,515	0,943
123,1	Компот из свежих плодов	181	0,634	0,543	35,572	141,05	0,009	0,009	59,73	6,226	0,86
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:	672	27,335	14,101	85,763	572,06	0,479	0,337	85,909	153,581	6,599
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	43	1,806	2,854	17,996	105,02	0,018	0,013		7,009	0,507
	Итого:	223	6,396	7,624	26,456	198,08	0,063	0,157	0,936	205,369	0,597
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	56	0,448	0,056	1,4	7,90	0,019	0,019	5,6	12,88	0,336
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,47	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	477	15,585	7,224	90,291	472,32	0,24	0,222	9,807	130,295	3,568
	Итого за день:	1 924	66,848	41,523	285,254	1 756,50	1,145	1,108	139,442	995,096	15,043
	Итого среднее за 10 дней:		72,449	58,308	286,692	1 800,14	1,011	2,867	256,332	875,3	17,378