"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 21 января 2025 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

Ежедневное меню на 22 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
	чай с медом	202									
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	**420**	**16,826**	**17,99**	**29,709**	**349,57**	**0,148**	**0,389**	**4,31**	**117,242**	**3,259**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,30	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	**100**	**1,5**	**0,1**	**21**	**87,30**	**0,04**	**0,05**	**10**	**8**	**0,6**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,89	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	192	18,56	15,543	32,631	344,69	0,055	0,11	0,923	43,429	2,002
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:	**706**	**29,219**	**18,641**	**123,337**	**775,00**	**0,303**	**0,331**	**17,741**	**177,988**	**7,08**
	Полдник										
281	Кефир	182	5,278	4,55	7,28	91,00	0,071	0,313	1,274	218,4	0,182
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	141,60	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	Итого:	**242**	**8,734**	**6,038**	**36,008**	**232,60**	**0,131**	**0,349**	**1,478**	**230,424**	**1,166**
	Ужин										
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
164,1	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,90	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	**449**	**19,055**	**9,098**	**68,591**	**427,21**	**0,303**	**0,259**	**27,358**	**77,027**	**3,177**
	Итого за день:	**1 917**	**75,334**	**51,867**	**278,644**	**1 871,68**	**0,924**	**1,378**	**60,887**	**610,681**	**15,282**