

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

Базюк С. В.

М. П. 26 января 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 27 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>											
	Каша пшеничная на воде	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,60		0,04	0,4	17,6	3,28
	мармелад	45									
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>4,6</b>	<b>0,65</b>	<b>23,55</b>	<b>120,43</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>29,1</b>	<b>4,23</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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>657</b>	<b>21,541</b>	<b>18,066</b>	<b>86,18</b>	<b>584,95</b>	<b>0,264</b>	<b>0,279</b>	<b>91,9</b>	<b>182,111</b>	<b>5,688</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	207	6,003	5,175	8,694	105,80	0,046	0,026	0,621	256,68	0,207
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	<b>Итого:</b>	<b>267</b>	<b>13,723</b>	<b>10,135</b>	<b>29,094</b>	<b>262,93</b>	<b>0,107</b>	<b>0,106</b>	<b>2,371</b>	<b>268,31</b>	<b>2,537</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,12	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>25,292</b>	<b>20,334</b>	<b>52,566</b>	<b>491,37</b>	<b>0,378</b>	<b>0,19</b>	<b>240,792</b>	<b>92,63</b>	<b>7,865</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 989</b>	<b>65,196</b>	<b>49,225</b>	<b>201,19</b>	<b>1 502,37</b>	<b>0,859</b>	<b>0,665</b>	<b>500,463</b>	<b>588,151</b>	<b>22,52</b>