

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

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 19 января 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 20 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
2,1	Каша пшѐнная	200	11,4	6,6	52,3	279,44	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266	Бутерброды с джемом	31,403/15	2,099	3,287	24,154	117,15	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,63		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	446	13,699	9,887	76,494	439,22	0,282	0,245	1,421	212,512	3,097
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,13	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	37,13	0,03	0,02	165	25	2,202
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	53	0,689	0,053	2,597	11,85	0,044	0,044	106	4,24	0,265
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	5,87	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,296	3,896	5,392	53,77	0,024	0,48	10,632	34,184	0,584
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,90		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	132,33	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	124,31	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	122,04	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,00	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	711	29,149	15,011	92,924	534,11	0,312	0,769	181,889	142,96	6,543
	Полдник										
284,1	Снежок	181	5,068	6,154	19,91	135,42	0,054	0,027	1,629	219,01	0,181
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	301,92	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	241	12,436	28,126	49,802	437,35	0,137	0,109	1,761	335,674	0,887
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	67,38	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	160	2,376	6,536	14,696	110,52	0,112	0,112	30,72	37,392	1,168
139,1	Напиток из св плодов	198	0,099		20,699	68,22	0,01	0,01	3,713	3,94	0,218
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	102,37	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	454	12,63	12,667	59,663	348,50	0,208	0,17	34,433	53,12	2,36
	Итого за день:	2 152	67,955	65,732	288,684	1 796,31	0,968	1,313	384,504	769,266	15,089
	Итого среднее за 10 дней:		72,449	58,308	286,692	1 800,10	1,011	2,867	256,332	875,3	17,378

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./
 Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /