

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

Базюк С. В.

М. П. 30 января 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 31 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 кукурузная на воде	200									
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>4,095</b>	<b>0,461</b>	<b>23,974</b>	<b>166,70</b>	<b>0,082</b>	<b>0,041</b>	<b>0,1</b>	<b>16,188</b>	<b>1,834</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
0,34	Вода питьевая	136								6,12	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>236</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>22,12</b>	<b>2,201</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	66	1,54	5,06	8,14	73,48	0,044	0,044	11,77	29,139	0,803
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	7	1,82	1,176		17,78	0,004	0,011		2,1	0,112
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
104,2	Картофельное пюре	140	2,856	4,48	19,077	128,10	0,131	0,103	16,949	34,515	0,943
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>27,894</b>	<b>18,618</b>	<b>92,681</b>	<b>631,83</b>	<b>0,516</b>	<b>0,374</b>	<b>97,349</b>	<b>180,736</b>	<b>7,233</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,80	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,841</b>	<b>7,667</b>	<b>47,657</b>	<b>292,86</b>	<b>0,114</b>	<b>0,213</b>	<b>0,979</b>	<b>215,203</b>	<b>0,679</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,30	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
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	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>15,195</b>	<b>15,311</b>	<b>45,736</b>	<b>377,74</b>	<b>0,162</b>	<b>0,466</b>	<b>228,65</b>	<b>112,258</b>	<b>8,004</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 049</b>	<b>56,065</b>	<b>42,098</b>	<b>219,847</b>	<b>1 511,82</b>	<b>0,903</b>	<b>1,113</b>	<b>492,078</b>	<b>546,504</b>	<b>19,95</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>288,682</b>	<b>1 800,15</b>	<b>0,986</b>	<b>1,528</b>	<b>258,219</b>	<b>912,334</b>	<b>17,271</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./