

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 29 января 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 2025 САД  
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
30 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
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога	111	17,677	18,417	8,991	268,70	0,056	0,296	0,259	164,835	0,74
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	32,484/10	2,573	7,928	15,351	142,80	0,053	0,032		9,765	0,651
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>393</b>	<b>22,949</b>	<b>29,844</b>	<b>45,142</b>	<b>535,40</b>	<b>0,128</b>	<b>0,448</b>	<b>0,859</b>	<b>274,28</b>	<b>2,661</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>300</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>25</b>	<b>2,202</b>
<b>Обед</b>											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
250,2	Биточки	81	13,061	7,898	7,898	153,90	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64,00	0,016	0,016	2,24	16	0,56
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,82	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>738</b>	<b>32,826</b>	<b>17,266</b>	<b>110,863</b>	<b>710,43</b>	<b>0,4</b>	<b>0,32</b>	<b>10,563</b>	<b>126,136</b>	<b>8,129</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>5,355</b>	<b>5,565</b>	<b>9,87</b>	<b>108,57</b>	<b>0,053</b>	<b>0,168</b>	<b>1,092</b>	<b>231,42</b>	<b>0,105</b>
<b>Ужин</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
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
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>431</b>	<b>9,365</b>	<b>7,661</b>	<b>92,809</b>	<b>471,26</b>	<b>0,259</b>	<b>0,203</b>	<b>77,765</b>	<b>89,57</b>	<b>4,124</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 072</b>	<b>70,535</b>	<b>60,376</b>	<b>268,484</b>	<b>1 868,34</b>	<b>0,87</b>	<b>1,158</b>	<b>255,279</b>	<b>746,406</b>	<b>17,221</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>72,468</b>	<b>62,657</b>	<b>286,724</b>	<b>1 800,14</b>	<b>0,989</b>	<b>1,507</b>	<b>236,797</b>	<b>880,674</b>	<b>16,966</b>

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

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