

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 4 июня 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 5 июня 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	214,77	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	30,30		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	53,70	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	180	4,152	3,72	16,793	94,99	0,072		2,34	216,408	0,216
	Итого:	350	20,292	19,28	61,173	393,77	0,175	0,28	2,626	369,768	1,826
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,23	Груша	95	0,38	0,028	9,025	31,20	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	245	0,38	0,028	9,025	31,20	0,019	0,028	4,75	24,8	2,186
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,20	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	43,66	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	163,30	0,09		2,26	23,69	1,4
300,2	Клѐцки	15	0,59	0,49	2,87	14,74	0,011	0,009		2	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	140	13,813	4,993	7,868	106,63	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	96,50	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	55,94	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	35,067	24,591	61,67	486,94	0,336	1,531	126,706	166,36	7,025
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐное	170	4,42	4,533	8,047	71,42	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	48	4,032	6,372	40,176	189,91	0,041	0,029		15,648	1,133
	Итого:	218	8,452	10,905	48,223	261,33	0,086	0,21	0,884	189,479	1,212
	Ужин										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	36	0,468	0,036	1,764	7,99	0,027	0,036	72	2,88	0,018
258,3	Картофель тушѐнный	150	3,93	3,58	25,63	121,77	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	39,66		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,35	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	396	7,23	4,096	41,11	226,76	0,255	0,211	85,286	67,988	3,722
	Итого за день:	1 760	71,421	58,901	221,2	1 400,00	0,871	2,26	220,252	818,395	15,971
	Итого среднее за 10 дней:		60,804	50,257	214,094	1 400,14	0,771	1,191	134,999	748,826	13,811

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