

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 1 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
2 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										
2,1	Каша пшѐнная на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	176,61	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	431	17,147	12,394	71,018	461,38	0,41	0,329	4,603	456,195	4,054
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	70,52	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	20	3,82	2,027	0,16	34,12	0,013	0,04	0,2	3,127	0,287
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	708	34,856	10,614	74,695	530,15	0,368	0,349	134,225	81,594	6,251
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,00	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	180	5,22	4,5	7,56	92,00	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	49	0,49	3,757	1,225	40,26	0,016	0,025	6,942	16,227	0,302
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
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	480	24,353	19,688	43,219	447,84	0,381	0,068	21,992	91,093	4,701
	Итого за день:	1 899	81,616	47,236	206,292	1 574,05	1,229	0,789	326,36	868,082	17,386
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,18	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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