

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

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 2 июня 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 3 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	450	13,11	6,07	63,526	358,25	0,34	0,29	3,28	277,36	3,5
	Завтрак 2ой										
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
	Итого:	236	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	22,12	2,201
	Обед										
58	Икра кабачковая+	59	1,377	4,523	7,277	65,69	0,039	0,039	10,522	26,048	0,718
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
140,1	Напиток яблочный (Без сахара)	200	0,1	0,1	2,4	6,90	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	772	26,723	25,12	66,932	587,44	0,38	0,384	82,774	191,278	6,551
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	Итого:	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	Ужин										
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,50	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,60	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	430	15,6	7,24	37,01	267,35	0,2	0,53	220,53	263,76	8,1
	Итого за день:	2 098	60,828	44,035	187,138	1 664,29	1,003	1,392	472,676	985,938	20,458
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,11	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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