

День: 3
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. 3 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
4 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										
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
268	Бутерброды с маслом	30,023/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	440	15,75	19,3	72,08	519,99	0,26	0,35	4,79	461,95	2,77
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	136								6,12	0,001
	Итого:	236	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	40,12	0,301
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	151,20	0,067		1,695	17,77	1,05
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
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
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	772	41,61	22,274	81,884	704,25	0,425	0,366	235,075	187,608	11,707
	Полдник										
281	Кефир	195	5,655	4,875	7,8	97,50	0,076	0,336	1,365	234	0,195
	Итого:	195	5,655	4,875	7,8	97,50	0,076	0,336	1,365	234	0,195
	Ужин										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	410	17,25	13,68	61,595	431,28	0,169	0,409	62,46	108,532	4,965
	Итого за день:	2 053	81,165	60,329	231,459	1 789,20	0,97	1,491	363,69	1 032,21	19,938
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,13	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р. /