

День: 5  
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. 5 июня 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню на  
6 июня 2025 г.

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда      | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|--------------------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                    |                                           |                 | белки               | жиры   | углеводы |                                          | В1           | В2    | С       | Ca                          | Fe     |
|                    | Завтрак                                   |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 8,1                | каша кукурузная на<br>молоке (Без сахара) | 200             | 6,51                | 3,87   | 31,72    | 187,76                                   | 0,12         |       | 2,19    | 209,6                       | 1,25   |
| 0,09               | Хлеб ржаной                               | 52              | 3,432               | 0,624  | 17,784   | 92,05                                    | 0,094        | 0,042 |         | 18,2                        | 2,028  |
| 35,1               | Кофейный напиток                          | 200             | 2,5                 | 1,6    | 14,316   | 77,26                                    | 0,06         | 0,25  | 1,15    | 40,86                       | 0,59   |
|                    | Итого:                                    | 452             | 12,442              | 6,094  | 63,82    | 357,07                                   | 0,274        | 0,292 | 3,34    | 268,66                      | 3,868  |
|                    | 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                                      |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 62,1               | Салат из свеклы с<br>черносливом          | 60              | 0,91                | 3,09   | 7,89     | 62,99                                    | 0,01         | 0,03  | 5,18    | 25,33                       | 0,96   |
| 83,1               | Суп из овощей                             | 200             | 1,43                | 3,09   | 8,12     | 66,04                                    | 0,05         | 0,04  | 6,8     | 16,2                        | 0,54   |
| 0,13               | Сметана в суп                             | 8               | 0,24                | 0,8    | 0,22     | 9,04                                     |              | 0,02  | 0,05    | 7,2                         | 0,02   |
| 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  |
| 267,1              | Жаркое по-<br>домашнему из<br>говядины    | 180             | 16,904              | 19,15  | 16,983   | 308,40                                   | 0,188        |       | 23,103  | 31,883                      | 3,725  |
| 0,44               | Сок фруктовый                             | 200             | 1                   | 0,2    | 27,6     | 107,28                                   | 0,04         | 0,02  | 4       | 40                          | 0,8    |
| 0,09               | Хлеб ржаной                               | 52              | 3,432               | 0,624  | 17,784   | 92,05                                    | 0,094        | 0,042 |         | 18,2                        | 2,028  |
| 0,01               | Соль                                      | 3               |                     |        |          |                                          |              |       |         | 11,04                       | 0,087  |
|                    | Итого:                                    | 707             | 24,02               | 26,978 | 78,757   | 647,00                                   | 0,381        | 0,16  | 43,133  | 158,773                     | 8,224  |
|                    | Полдник                                   |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 284,1              | Снежок                                    | 180             | 5,04                | 6,12   | 19,8     | 154,80                                   | 0,054        | 0,027 | 1,62    | 217,8                       | 0,18   |
|                    | Итого:                                    | 180             | 5,04                | 6,12   | 19,8     | 154,80                                   | 0,054        | 0,027 | 1,62    | 217,8                       | 0,18   |
|                    | Ужин                                      |                 |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 40,1               | Салат с огурцами и<br>помидорами+         | 50              | 0,5                 | 3,833  | 1,25     | 41,08                                    | 0,017        | 0,025 | 7,083   | 16,558                      | 0,308  |
| 15,1               | Омлет натуральный                         | 120             | 12                  | 12,3   | 2,4      | 167,70                                   | 0,06         | 0,33  | 0,18    | 81,84                       | 1,92   |
| 140,2              | Напиток из груш                           | 200             | 0,1                 | 0,1    | 14,424   | 53,94                                    | 0,01         | 0,01  | 41,25   | 4,84                        | 0,62   |
| 0,09               | Хлеб ржаной                               | 52              | 3,432               | 0,624  | 17,784   | 92,05                                    | 0,094        | 0,042 |         | 18,2                        | 2,028  |
|                    | Итого:                                    | 422             | 16,032              | 16,857 | 35,858   | 354,77                                   | 0,18         | 0,407 | 48,513  | 121,438                     | 4,876  |
|                    | Итого за день:                            | 1 861           | 57,574              | 56,09  | 208,035  | 1 556,32                                 | 0,919        | 0,905 | 261,606 | 782,672                     | 19,349 |
|                    | Итого среднее за<br>10 дней:              |                 | 78,292              | 63,469 | 280,022  | 1 800,20                                 | 1,003        | 1,586 | 177,541 | 922,566                     | 17,188 |

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