

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

"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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,80	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
266,1	Бутерброды с повидлом	15/33,754	2,083	3,287	23,05	130,47	0,042	0,025	0,084	9,116	0,728
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	176,61	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	426	13,994	15,859	64,786	453,88	0,233	0,513	3,334	389,781	2,078
	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	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
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
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,80	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	240	9,471	7,397	46,757	291,80	0,109	0,092	0,583	240,043	0,769
	Ужин										
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
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
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	470	24,882	19,537	49,701	475,23	0,371	0,058	21,992	85,031	3,686
	Итого за день:	1 944	83,243	53,447	245,738	1 793,75	1,111	1,032	325,133	812,449	14,983
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,17	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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