

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

"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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	421	16,835	7,011	83,97	467,84	0,286	0,479	2,014	239,614	2,626
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	400	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	49	0,802
	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
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
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	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Оладьи из печени	80									
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	13,823	17,32	80,138	518,30	0,33	0,284	82,662	160,628	5,726
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	6,27	7,425	25,2	190,75	0,062	0,156	0,936	204,88	0,562
	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
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	16,2	7,75	70,052	414,72	0,17	0,48	35,68	265,89	3,96
	Итого за день:	2 253	54,128	39,706	286,96	1 698,89	0,888	1,419	125,292	920,012	13,676
	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. /