

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 5 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
6 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	200	11,6	5,5	50,8	278,23	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
266	Бутерброды с джемом	18/26,685	2,054	3,215	23,629	120,47	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	70,36	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	445	16,154	10,315	88,745	469,06	0,211	0,505	2,473	246,881	2,835
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,27	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	39,27	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	57,95	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	60,76	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,32		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	283,72	0,188		23,103	31,883	3,725
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,70	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	84,69	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	707	24,02	26,978	78,757	595,24	0,381	0,16	43,133	158,773	8,224
	Полдник										
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	142,42	0,054	0,027	1,62	217,8	0,18
270	Горячий бутерброд с сыром	29,651/26, 596/5	8,81	13,39	16,34	206,72	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	240	13,85	19,51	36,14	349,14	0,061	0,027	1,76	420,2	0,34
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	37,80	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,28	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	49,63	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,62	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	410	16,4	16,683	41,414	347,32	0,167	0,395	48,513	114,738	3,798
	Итого за день:	1 902	70,464	73,527	254,856	1 800,03	0,85	1,106	260,879	956,593	17,397
	Итого среднее за 10 дней:		78,292	63,469	280,022	1 800,11	1,003	1,586	177,541	922,566	17,188

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