

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базук 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)	150	4,35	4,11	13,93	110,10	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266,1	Бутерброды с повидлом	12,999/30, 686	1,856	2,93	20,545	116,29	0,037	0,022	0,075	8,125	0,649
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,02	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	351	11,636	13,344	55,072	383,42	0,181	0,428	2,835	324,051	1,774
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	10,96	0,03	0,04	80	3,2	0,02
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130	1,153	1,343	8,563	50,93	0,052	0,035	4,68	13,043	0,494
71,1	Фрикадельки мясные	15	2,862	1,518	0,12	25,59	0,012	0,03	0,15	2,346	0,216
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	26,113	8,243	60,207	417,13	0,262	0,264	97,76	80,025	4,763
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,00	0,03	0,02	0,45	186	0,15
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,80	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,601	6,647	45,497	275,80	0,099	0,089	0,493	202,843	0,739
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,90	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,419
34,1	Чай с лимоном	170	0,187	0,085	12,393	50,15	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	411	22,468	18,052	36,947	400,16	0,34	0,053	19,61	80,791	4,052
	Итого за день:	1 600	68,848	46,315	205,074	1 508,51	0,904	0,849	244,447	699,709	12,977
	Итого среднее за 10 дней:		61,226	50,454	216,347	1 400,13	0,781	1,202	135,024	756,947	13,849

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