

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 3 июня 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 4 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										
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	95,56	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	19,31	126,54	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
268	Бутерброды с маслом	33,103/10	2,45	7,55	14,62	116,79	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	340	11,98	17,91	47,38	338,90	0,2	0,42	2,63	315,83	1,79
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,61	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	23,61	0,03	0,002	45	32,25	0,226
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,68	0,008	0,015	3	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	82,30	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	175,39	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	120	3,096	2,7	28,08	141,55	0,03	0,02	0,756	5,16	0,51
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	71,60	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	44,63	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,62	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	577	38,526	23,52	73,78	581,82	0,358	0,295	182,766	167,17	9,557
	Полдник										
281	Кефир	164	4,756	4,1	6,56	71,34	0,066	0,284	1,148	196,8	0,164
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	35	2,19	1,27	14,2	66,99	0,04	0,02	0,24	7,4	0,44
	Итого:	199	6,946	5,37	20,76	138,33	0,106	0,304	1,388	204,2	0,604
	Ужин										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	20,18	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	133,98	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	103,65	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	59,54	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	329	15,032	12,391	49,908	317,36	0,143	0,371	51,585	95,86	4,138
	Итого за день:	1 670	73,159	59,341	197,903	1 400,01	0,836	1,392	283,369	815,31	16,315
	Итого среднее за 10 дней:		61,226	50,454	216,347	1 400,19	0,781	1,202	135,024	756,947	13,849

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