

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска 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	150	8,7	4,1	38,1	196,27	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
266	Бутерброды с джемом	15,999/29,651	1,825	2,858	21,004	100,30	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	48,82	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	340	12,425	8,158	69,816	345,38	0,166	0,382	1,919	334,556	2,202
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,85	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,85	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	36,53	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	43,09	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,90			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое по-домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	238,49	0,169		20,533	28,338	3,316
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	69,97	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	64,70	0,074	0,032		14,7	1,638
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	20,214	22,526	61,837	459,72	0,322	0,112	42,133	137,808	6,851
	Полдник										
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	112,23	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
270	Горячий бутерброд с сыром	32,013/28,6	8,82	13,38	16,335	195,52	0,008		0,14	202,395	0,159
	Итого:	210	13,02	18,48	32,835	307,75	0,053	0,02	1,49	383,895	0,309
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,62	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	133,98	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	35,13	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	330	14,14	15,047	27,698	259,33	0,145	0,362	36,755	105,777	4,04
	Итого за день:	1 510	59,83	64,241	199,536	1 400,03	0,708	0,89	206,047	974,036	15,051
	Итого среднее за 10 дней:		60,804	50,257	214,094	1 400,19	0,771	1,191	134,999	748,826	13,811

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