"УТВЕРЖДАЮ" МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 11 марта 2025 г.

Подпись \_

День: 3 Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД Возрастная категория: Дети-сад Д№9

## **Ежедневное меню на** 12 марта 2025 г.

№ рецерту	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
ры	блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,20		24	0,93	185,94	2,66
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	449	15,054	6,188	82,138	448,94	0,091	24,042	3,83	211,29	5,478
	Завтрак 2ой				•						
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,30	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,30	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед	•	•	•	•			•			
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,40	0,188		23,103	31,883	3,725
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	706	24,192	23,712	89,387	660,30	0,396	0,237	156,453	162,453	8,265
	Полдник										
281	Кефир	205	5,945	5,125	8,2	102,50	0,08	0,353	1,435	246	0,205
0,18	вафли	30	0,343	0,3	8,571	37,20	0,004	0,001		1,071	0,064
	Итого:	235	6,288	5,425	16,771	139,70	0,083	0,354	1,435	247,071	0,269
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	469	17,104	23,628	46,595	463,97	0,217	0,418	8,355	125,132	4,829
	Итого за день:	1 959	64,138	59,053	255,891	1 800,20	0,828	25,102	180,073	753,947	19,442