"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-гип

Ежедневное меню на 12 марта 2025 г.

№ Прием пищи, рецерту наименование ры блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Каша пшеничная на воде	200									
Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
Итого:	441	4,095	0,461	23,974	166,70	0,082	0,041	0,1	16,188	1,834
Завтрак 2ой										
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		•	•	•				•		
Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
Жаркое по- домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,40	0,188		23,103	31,883	3,725
Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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					•					
Кефир	205	5,945	5,125	8,2	102,50	0,08	0,353	1,435	246	0,205
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		•	•	•						
Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
Итого:	459	17,575	23,479	52,594	489,16	0,207	0,408	8,355	119,195	3,844
Итого за день:	1 941	53,65	53,177	203,725	1 543,15	0,808	1,091	176,343	552,907	14,813
	наименование блюда Завтрак Каша пшеничная на воде Чай с сахаром Батон нарезной Итого: Завтрак 2ой Бананы Итого: Обед Перец сладкий свежий порциями Суп из овощей Сметана в суп Лук зеленый в суп Жаркое подомашнему из говядины Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной Соль Итого: Полдник Кефир вафли Итого: Ужин Винегрет овощной Омлет натуральный Напиток из св плодов Хлеб пшеничный Итого:	наименование блюда Масса порции Завтрак Каша пшеничная на воде 200 Чай с сахаром 200 Батон нарезной 41 Итого: 441 Завтрак 2ой 5ананы Бананы 100 Итого: 100 Обед Перец сладкий свежий порциями Суп из овощей 200 Сметана в суп 8 Зелень в суп 2 Жаркое подомашнему из говядины 180 Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб ржаной 49 Соль 5 Итого: 706 Полдник Кефир 205 вафли 30 Итого: 235 Ужин Винегрет овощной 120 Омлет натуральный 120 Омлет натуральный 120 Омлет патуральный 120 Омлет патуральный 39 Итого: 459	Масса порции Завтрак Каща пшеничная на воде 200 0,2 Батон нарезной 41 3,895 Итого: 441 4,095 38втрак 2ой 441 4,095 38втрак 2ой 38 20 <	наименование блюда Масса порции белки жиры Завтрак Каша пшеничная на воде 200 0,2	наименование блюда Масса порции белки жиры углеводы Завтрак Каша пшеничная на воде 200 0,2 0,04 6 дан нарезной 41 3,895 0,461 23,934 4 дан с сахаром 200 0,04 23,934 4 дан с сахаром 200 0,04 23,934 4 дан	Прием пинци, наименование блюда Масса порции Пинцевая ценность, г белки ская ценность (ккал) Завтрак Каша пшеничная на воде 200 0,2 0,04 49,00 Батон нарезной 41 3,895 0,461 23,934 117,70 Итого: 441 4,095 0,461 23,974 166,70 Завтрак 2ой Бананы 100 1,5 0,1 21 87,30 Итого: 100 1,5 0,1 21 87,30 Обед Перец сладкий свежий порциями 60 0,78 0,06 2,94 15,42 Суп из овощей 200 1,43 3,09 8,12 66,04 Сметана в суп 8 0,24 0,8 0,22 9,04 Залены в суп 2 0,052 0,012 0,08 0,60 Лук зеленый в суп 2 0,052 0,012 0,08 0,60 Дарины 16,904 19,15 16,983 308,40 Компот из смеси сухофруктов 20<	Прием пиции наименование блюда Масса порции Каруга (кая) В ская пенность, голь (кая) в ская пенность (кая) В в ская пенность (кая) В в пенность (кая) В в пенность (кая) В в пенность (кая) В пенность (ка	Пишевая ценность, г окая порции Масса порции Белки жиры углеводы ценность (кая) ценность (кая) В1 В2	Прием пипи, наименование блюда Масса порции Белки жиры углеводы Пипсвая пенность, г (кая пенность (ккал)) В1 В2 С	Прием пищи, наименование блюда Масса пориии жиры утлеводы ская пенность (ккал) ВВ В2 С Са Завтрак Каша писнечная на воде 200 0.2 0.04 49,00 0.01 0,1 4,4 Багон парезной 41 3,895 0,461 23,934 117,70 0,082 0,041 0,1 14,78 Бананы 100 1,5 0,461 23,934 117,70 0,082 0,041 0,1 16,188 Завтрак 20й 100 1,5 0,41 21 87,30 0,04 0,05 10 8 Нтого: 100 1,5 0,1 21 87,30 0,04 0,05 10 8 Итого: 100 1,5 0,1 21 87,30 0,04 0,05 10 8 Итого: 100 1,5 0,1 21 87,30 0,04 0,05 10 8 Итого: 100 1,5 0,1 21 <t< td=""></t<>