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

Базюк С. В.

М. П. 16 марта 2025 г.

Подпись \_

Неделя: 1 Сезон: Зима-весна 2025 САД Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

День: 1

## **Ежедневное меню на** 17 марта 2025 г.

№	Прием пищи,	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
рецерту ры	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша пшеничная на воде	200									
268	Бутерброды с маслом	29,621/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	2,65	7,55	14,66	185,00	0,05	0,04	0,1	13,7	1,48
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	79	0,632	0,316	6,399	37,13	0,016	0,032	142,2	31,6	0,632
	Итого:	79	0,632	0,316	6,399	37,13	0,016	0,032	142,2	31,6	0,632
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,296	3,896	5,392	61,80	0,024	0,48	10,632	34,184	0,584
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,10	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	706	28,634	14,998	90,574	602,36	0,283	0,739	80,439	142,47	6,549
	Полдник										
281	Кефир	188	5,452	4,7	7,52	94,00	0,073	0,324	1,316	225,6	0,188
	печенье	23	0,966	1,527	9,626	56,17	0,01	0,007		3,749	0,271
	Итого:	211	6,418	6,227	17,145	150,17	0,083	0,331	1,316	229,349	0,459
	Ужин										
-	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	454	13,268	13,462	56,115	396,22	0,217	0,289	232,56	64,439	6,794
	Итого за день:	1 890	51,602	42,552	184,894	1 370,88	0,649	1,431	456,615	481,557	15,915