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

Базюк С. В.

М. П. 24 марта 2025 г.

Подпись _

День: 2 Неделя: 2 Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

Ежедневное меню на 25 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 | | | | | | | | | | |
| | каша ячневая на воде | 200 | | | | | | | | | |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49,00 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| 266,1 | Бутерброды с повидлом | 29,67/15 | 2,037 | 3,215 | 22,549 | 127,64 | 0,041 | 0,025 | 0,082 | 8,918 | 0,712 |
| | Итого: | 445 | 2,237 | 3,215 | 22,589 | 176,64 | 0,041 | 0,035 | 0,182 | 13,318 | 1,572 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |
| | Итого: | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |
| | Обед | | | | | | | | • | • | |
| 66,1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82,00 | 0,04 | 0,03 | 8,23 | 35,5 | 0,95 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,68 | | 25,40 | 0,005 | 0,016 | | 3 | 0,16 |
| 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 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 130 | 2,652 | 4,16 | 17,715 | 118,95 | 0,121 | 0,095 | 15,739 | 32,049 | 0,875 |
| 116,1 | Суфле рыбное | 80 | 13,32 | 2,53 | 0,11 | 76,46 | 0,06 | 0,1 | 0,58 | 33,86 | 0,78 |
| 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 | 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: | 668 | 23,822 | 13,736 | 64,654 | 474,62 | 0,327 | 0,319 | 31,974 | 160,361 | 5,181 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 284,1 | Снежок | 188 | 5,264 | 6,392 | 20,68 | 161,68 | 0,056 | 0,028 | 1,692 | 227,48 | 0,188 |
| 0,18 | вафли | 18 | 0,206 | 0,18 | 5,143 | 22,32 | 0,002 | 0,001 | | 0,643 | 0,039 |
| | Итого: | 206 | 5,47 | 6,572 | 25,823 | 184,00 | 0,059 | 0,029 | 1,692 | 228,123 | 0,227 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога | 126 | 20,066 | 20,906 | 10,206 | 305,02 | 0,063 | 0,336 | 0,294 | 187,11 | 0,84 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 50 | 1 | 2 | 7,5 | 50,00 | | 0,05 | 0,15 | 30,85 | 0,1 |
| 123,4 | Компот из плодов сушеных | 200 | 1,5 | | 39,216 | 153,56 | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 41 | 3,895 | 0,461 | 23,924 | 117,67 | 0,082 | 0,031 | | 11,788 | 0,974 |
| | Итого: | 417 | 26,461 | 23,367 | 80,846 | 626,25 | 0,145 | 0,417 | 0,444 | 229,748 | 1,914 |
| | Итого за день: | 1 836 | 58,889 | 47,09 | 202,011 | 1 497,68 | 0,612 | 0,829 | 94,291 | 665,55 | 9,193 |