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

Базюк С. В.

М. П. 27 марта 2025 г.

Подпись _

День: 5 Неделя: 2 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на 28 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				•						
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	3,73	3,83	12,38	98,85	0,07	0,15	0,68	121,26	0,41
0,3	Яйцо отварное	27	3,073	2,783	0,169	38,02	0,002	0,008			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	387	11,003	8,803	41,439	290,24	0,132	0,248	1,112	195,66	2,048
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
	Обед										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89,00	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	120	3,096	2,7	28,08	162,70	0,03	0,02	0,756	5,16	0,51
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	103,26	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	516	21,49	11,685	83,941	532,66	0,242	0,233	57,826	120,642	4,803
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,00	0,03	0,02	0,45	186	0,15
270	Горячий бутерброд с сыром	29,847/26, 49/4,5	8,82	13,38	16,335	224,73	0,008		0,14	202,395	0,159
	Итого:	210	13,17	17,13	22,635	300,73	0,038	0,02	0,59	388,395	0,309
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	32,90	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,777	3,911	22,923	145,99	0,043	0,022		4,214	0,953
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,667		17,613	68,40	0,013	0,133	219,893	12,4	5,053
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	8,572	7,507	55,673	320,45	0,139	0,206	225,563	44,331	7,869
	Итого за день:	1 739	54,265	45,155	211,038	1 446,09	0,572	0,723	408,841	767,778	16,68