

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна 2025 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

"УТВЕРЖДАЮ"  
МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №52  
"Самолётик"  
Базюк С. В.  
М. П. 6 марта 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню на  
7 марта 2025 г.

| №<br>рецепту<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции   | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|--------------------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|--------|----------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                    |                                      |                   | белки               | жиры   | углеводы |                                          | В1           | В2    | С       | Ca                          | Fe     |
|                    | Завтрак                              |                   |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
|                    | каша ячневая на воде                 | 200               |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 100,1              | Бутерброд с сыром с<br>булкой        | 31,395/15,<br>957 | 6,884               | 7,764  | 18,959   | 173,07                                   | 0,068        | 0,078 | 0,108   | 142,169                     | 0,929  |
| 33                 | Чай с сахаром                        | 200               | 0,2                 |        | 0,04     | 49,00                                    |              | 0,01  | 0,1     | 4,4                         | 0,86   |
|                    | Итого:                               | 444               | 7,084               | 7,764  | 18,999   | 222,07                                   | 0,068        | 0,088 | 0,208   | 146,569                     | 1,789  |
|                    | Завтрак 2ой                          |                   |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,34               | Вода питьевая                        | 136               |                     |        |          |                                          |              |       |         | 6,12                        | 0,001  |
| 0,23               | Груша                                | 100               | 0,4                 | 0,03   | 9,5      | 40,55                                    | 0,02         | 0,03  | 5       | 19                          | 2,3    |
|                    | Итого:                               | 236               | 0,4                 | 0,03   | 9,5      | 40,55                                    | 0,02         | 0,03  | 5       | 25,12                       | 2,301  |
|                    | Обед                                 |                   |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 309,1              | Огурцы соленые<br>порциями           | 60                | 0,48                | 0,06   | 1,02     | 6,54                                     | 0,01         | 0,01  | 3       | 13,8                        | 0,36   |
| 70,1               | Борщ сибирский                       | 200               | 2,304               | 3,304  | 12,304   | 92,00                                    | 0,053        | 0,04  | 6,226   | 39,653                      | 1,28   |
| 0,2                | Чеснок+                              | 3                 | 0,293               | 0,023  | 1,346    | 6,75                                     | 0,003        | 0,003 | 0,45    | 8,1                         | 0,068  |
| 220,1              | Мясо для супа                        | 10                | 2,6                 | 1,68   |          | 25,40                                    | 0,005        | 0,016 |         | 3                           | 0,16   |
| 0,13               | Сметана в суп                        | 8                 | 0,24                | 0,8    | 0,22     | 9,04                                     |              | 0,02  | 0,05    | 7,2                         | 0,02   |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                    | 2                 | 0,052               | 0,012  | 0,08     | 0,60                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 222                | Зелень 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  |
| 250,3              | Шницели                              | 80                | 12,9                | 7,8    | 7,8      | 152,00                                   | 0,05         | 0,1   | 0,112   | 30,65                       | 0,825  |
| 0,44               | Сок фруктовый                        | 200               | 1                   | 0,2    | 27,6     | 107,28                                   | 0,04         | 0,02  | 4       | 40                          | 0,8    |
| 0,09               | Хлеб ржаной                          | 52                | 3,432               | 0,624  | 17,784   | 92,05                                    | 0,094        | 0,042 |         | 18,2                        | 2,028  |
| 0,01               | Соль                                 | 5                 |                     |        |          |                                          |              |       |         | 18,4                        | 0,145  |
|                    | Итого:                               | 752               | 26,005              | 18,675 | 85,948   | 611,21                                   | 0,376        | 0,354 | 33,577  | 219,972                     | 6,625  |
|                    | Полдник                              |                   |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 37,1               | Молоко кипячёное                     | 200               | 5,1                 | 5,3    | 9,4      | 103,40                                   | 0,05         | 0,16  | 1,04    | 220,4                       | 0,1    |
| 301                | Булочка российская                   | 70                | 4,96                | 3,38   | 45,73    | 233,10                                   | 0,08         | 0,08  | 0,05    | 19,65                       | 0,687  |
|                    | Итого:                               | 270               | 10,06               | 8,68   | 55,13    | 336,50                                   | 0,13         | 0,24  | 1,09    | 240,05                      | 0,787  |
|                    | Ужин                                 |                   |                     |        |          |                                          |              |       |         |                             |        |
| 103,1              | Макаронные изделия<br>отварные       | 150               | 5,52                | 4,52   | 26,45    | 168,45                                   | 0,06         | 0,03  |         | 4,86                        | 1,11   |
| 40,1               | Салат с огурцами и<br>помидорами+    | 60                | 0,6                 | 4,6    | 1,5      | 49,30                                    | 0,02         | 0,03  | 8,5     | 19,87                       | 0,37   |
| 273,4              | Напиток лимонный                     | 200               | 0,1                 | 0,01   | 17,56    | 71,00                                    | 0,005        |       | 5,32    | 5,86                        | 0,134  |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                       | 40                | 3,8                 | 0,45   | 23,34    | 114,80                                   | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                        | 0,95   |
|                    | Итого:                               | 450               | 10,02               | 9,58   | 68,85    | 403,55                                   | 0,165        | 0,09  | 13,82   | 42,09                       | 2,564  |
|                    | Итого за день:                       | 2 152             | 53,568              | 44,728 | 238,427  | 1 613,88                                 | 0,759        | 0,802 | 53,695  | 673,801                     | 14,066 |
|                    | Итого среднее за<br>10 дней:         |                   | 73,209              | 62,508 | 290,08   | 1 800,19                                 | 0,986        | 1,528 | 258,219 | 912,334                     | 17,271 |

Шеф-повар: \_\_\_\_\_/Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: \_\_\_\_\_/Гайнутдинова Ф. Р. /