

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

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 6 марта 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 7 марта 2025 г.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,20	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	31,395/15, 957	6,884	7,764	18,959	173,07	0,068	0,078	0,108	142,169	0,929
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	444	20,384	15,164	84,559	560,17	0,248	0,378	1,548	424,909	3,299
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	28	2,302
	Обед										
309,1	Огурцы соленые 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	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,10	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	9,55	8,15	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777
	Ужин										
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
40,1	Салат с огурцами и 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:	2 196	66,358	51,598	303,047	1 941,64	0,934	1,076	54,931	932,981	15,567
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,12	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____/Нурадилова Н. Б./
 Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./