

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 9 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
10 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										
2,1	Каша пшѐнная	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	420	15,96	8,29	85,22	487,81	0,316	0,299	1,308	265,897	3,634
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
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
212,1	Капуста тушѐнная	120	2,48	3,888	11,312	90,12	0,032	0,048	20,592	66,544	0,968
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	676	23,398	18,87	61,624	511,04	0,261	0,282	31,644	188,964	5,853
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	260	12,82	10,26	29,8	260,53	0,111	0,24	2,79	232,03	2,43
	Ужин										
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,151	14,374	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,42
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
	Итого:	459	23,955	14,862	51,736	433,95	0,36	0,176	236,475	81,216	7,706
	Итого за день:	2 115	76,173	52,322	238,18	1 736,01	1,078	1,017	437,217	793,107	21,825
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,11	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./
Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р. /