

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 18 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
19 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										
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,80	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	17,2	17,35	33,15	349,33	0,18	0,4	10,88	119,83	3,6
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,89	0,044	0,036		9,945	0,455
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
260	Плов из птицы	181	17,497	14,652	30,761	324,94	0,052	0,103	0,871	40,94	1,888
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	705	28,416	17,761	122,317	759,78	0,293	0,318	21,689	169,999	7,146
	Полдник										
281,1	Ряженка	178	5,162	4,45	7,476	90,98	0,04	0,023	0,534	220,72	0,178
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	141,60	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	Итого:	238	8,618	5,938	36,204	232,58	0,1	0,059	0,738	232,744	1,162
	Ужин										
248	Сельдь с раст. маслом и луком	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
164,1	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
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	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	14,875	11,509	63,367	418,06	0,233	0,119	26,32	78,033	2,23
	Итого за день:	2 012	70,109	52,757	282,638	1 867,03	0,846	0,916	63,627	640,606	14,938
	Итого среднее за 10 дней:		73,299	62,518	290,499	1 800,13	0,989	1,529	254,494	915,85	17,289

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