

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 27 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
28 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										
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,1	16,5	131,80	0,09	0,21	0,91	161,68	0,55
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
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:	495	16,93	13,12	54,995	407,98	0,194	0,337	1,39	248,18	2,69
	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										
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
107,1	Рис, припущенный с томатом	140	3,547	3,173	32,76	189,84	0,037	0,019	0,877	6,039	0,597
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	673	30,471	15,615	107,417	691,26	0,34	0,287	67,287	159,149	6,638
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,00	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
270	Горячий бутерброд с сыром	29,847/26, 596/5	8,81	13,39	16,34	224,70	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	240	14,03	17,89	23,9	316,70	0,047	0,023	0,68	425,6	0,34
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,12	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
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	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	452	10,725	9,658	70,211	407,26	0,172	0,221	228,642	49,249	7,52
	Итого за день:	2 160	72,196	56,323	266,323	1 865,89	0,784	0,888	462,999	907,177	19,39
	Итого среднее за 10 дней:		73,299	62,518	290,499	1 800,15	0,989	1,529	254,494	915,85	17,289

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р. /