

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 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	150	8,7	4,1	38,1	206,93	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	31,395/10, 638	4,846	6,377	14,196	121,55	0,049	0,059	0,068	95,648	0,068
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	64,06	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	339	15,146	12,077	64,696	392,55	0,179	0,289	1,148	307,698	1,848
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,67	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,3	0,022	7,125	27,68	0,015	0,022	3,75	21	1,726
	Обед										
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,97	0,01	0,01	2	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	54,34	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,73			0,2	3,6	0,04
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		23,39	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,17			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	91,59	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	103,74	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	73,18	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,07	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	556	20,435	14,459	65,193	426,27	0,292	0,274	32,697	173,29	5,111
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	151,52	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	222,31	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
	Ужин										
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,513	4,513	26,45	153,29	0,05	0,025		4,863	1,1
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,94	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	76,17	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	8,961	8,093	61,518	323,82	0,135	0,075	10,458	37,387	3,031
	Итого за день:	1 720	52,284	41,064	238,296	1 392,63	0,718	0,877	48,868	706,789	12,277
	Итого среднее за 10 дней:		56,41	49,456	215,731	1 400,12	0,757	1,151	192,256	747,106	13,843

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