

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базук 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	23,20	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140,00	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	180									
	Итого:	350	13,16	10,763	20,49	232,09	0,108	0,321	2,07	77,233	2,33
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,12	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	161	15,215	12,84	26,927	283,76	0,04	0,091	0,413	33,911	1,58
128	Компот из смесн сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	560	22,75	14,938	95,385	603,80	0,201	0,269	22,453	145,571	5,665
	Полдник										
281,1	Ряженка	148	4,292	3,7	6,216	74,99	0,03	0,02	0,444	183,52	0,148
341,8	Пирожки сдобные печеные с яблоками	60	3,12	3,497	28,491	157,71	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	Итого:	208	7,412	7,197	34,707	232,70	0,081	0,054	0,753	196,377	1,262
	Ужин										
248,1	Сельдь с раст. маслом и луком	50	6,838	5,613	0,038	77,31				38,6	0,008
164,1	Картофель отварной	130	2,481	3,737	19,944	123,37	0,13	0,087	18,2	12,686	1,007
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	83,70	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	389	12,278	9,814	53,594	352,82	0,202	0,116	22,988	70,093	2,644
	Итого за день:	1 657	56,05	42,712	224,866	1 501,83	0,623	0,77	51,263	516,264	12,501
	Итого среднее за 10 дней:		56,362	49,436	215,882	1 400,14	0,753	1,138	192,201	734,305	13,888

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