

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

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 30 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
31 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										
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	30,539/10	2,511	7,739	14,986	139,40	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	351	8,978	13,469	39,862	312,78	0,195	0,383	1,608	324,517	1,595
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед										
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,92	4,04	46,35	0,02	0,36	7,97	25,64	0,44
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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:	513	25,13	7,5	78,734	461,32	0,32	0,596	67,63	103,77	7,227
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,00	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,718	25,722	35,892	422,04	0,142	0,342	1,182	296,664	0,856
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	170	2,527	6,947	15,617	134,64	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
143,1	Напиток из плодов шиповника	170	0,567		3,661	13,03	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	6,054	7,467	33,958	224,11	0,216	0,288	223,561	73,475	7,342
	Итого за день:	1 559	52,555	54,308	194,521	1 447,39	0,903	1,612	338,981	823,925	17,245
	Итого среднее за 10 дней:		56,362	49,436	215,882	1 400,11	0,753	1,138	192,201	734,305	13,888

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