"УТВЕРЖДАЮ" МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 20 мая 2025 г.

Подпись \_\_

Неделя: 2 Сезон: Весна-Лето 2025 САД

День: 3

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

## **Ежедневное меню на 21 мая 2025** г.

№ рецерту	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
ры	блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом	33,525/7	2,511	7,739	14,986	139,40	0,051	0,031		9,533	0,636
	Итого:	421	12,431	13,869	58,28	403,42	0,342	0,256	3,298	265,907	2,422
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	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
239,1	Мясо для супа (куры)	24	11,491	10,992	0,134	145,15	0,064		1,627	17,059	1,008
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	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	692	40,107	21,768	95,198	747,20	0,403	0,226	12,382	164,629	6,482
	Полдник										
281	Кефир	184	5,336	4,6	7,36	92,00	0,072	0,317	1,288	220,8	0,184
	Итого:	184	5,336	4,6	7,36	92,00	0,072	0,317	1,288	220,8	0,184
	Ужин										
58	Икра кабачковая+	49	1,143	3,757	6,043	54,55	0,033	0,033	8,738	21,634	0,596
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	420	17,209	17,269	65,191	468,39	0,194	0,413	74,918	128,204	5,455
	Итого за день:	1 817	75,984	57,705	234,129	1 747,20	1,051	1,242	151,887	813,539	14,843