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

Базюк С. В.

М. П. 20 мая 2025 г.

Подпись __

День: 3 Неделя: 2 Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 21 мая 2025 г.

№ рецерту	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	В	итамины,	МΓ	г Минеральные вещества, мг	
ры	блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
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	32,967/7	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	420	10,62	14,92	45,434	354,33	0,224	0,465	1,945	211,674	1,811
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	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
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	4,1	5,35	21,7	151,00	0,06	0,06	0,12	17,2	0,81
	Итого:	244	9,436	9,95	29,06	243,00	0,132	0,377	1,408	238	0,994
	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
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	409	17,643	17,107	71,089	492,91	0,183	0,403	74,918	121,854	4,416
	Итого за день:	1 845	78,527	63,905	247,261	1 866,39	0,973	1,494	138,654	763,357	13,943