

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 27 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
28 мая 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										
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	266,38		24	0,93	185,94	2,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/29, 556	7,04	7,94	19,39	155,32	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	172,25	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	445	25,43	21,32	95,93	593,95	0,16	24,4	3,64	574,39	4,51
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	31,84	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	31,84	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,45	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	78,81	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	77,34	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	315,96	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,65	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,89	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	742	30,223	19,299	129,367	711,14	0,311	0,347	19,03	180,527	7,322
	Полдник										
0,18	вафли	20	0,229	0,2	5,714	21,82	0,002	0,001		0,714	0,043
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	89,96	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Итого:	220	6,029	5,2	14,114	111,78	0,047	0,027	0,6	248,714	0,243
	Ужин										
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,12	8,5	114,98	0,082		12,5	21,32	0,828
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	95,95	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	62,48	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,89	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	450	17,18	15,06	50,18	351,30	0,247	0,18	19,39	90,58	3,882
	Итого за день:	1 957	79,761	61,079	297,691	1 800,00	0,805	24,983	102,66	1 128,211	16,257
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,11	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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