

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 18 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
19 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	254,73		24	0,93	185,94	2,66
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72,24	0,09	0,04		17,5	1,95
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	147,12	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	430	21,011	13,192	91,066	474,09	0,171	24,328	3,27	422,185	5,42
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,28	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	36,28	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	8,20	0,008	0,008	7,5	5	0,4
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	78,20	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		53,98	0,013	0,04		7,5	0,4
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	183,69	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,07	5,11	0,07	39,31		0,007		1,68	0,014
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	121,45	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	60,60	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	75,23	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	749	41,268	21,368	99,731	621,67	0,503	0,452	22,471	132,765	10,783
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	78,20	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	169,83	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	240	9,471	7,397	46,757	248,03	0,109	0,092	0,583	240,043	0,769
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	5,99	0,017	0,017	5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	219,56	0,27		12,15	48,816	1,503
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	119,23	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	75,23	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	460	24,607	16,409	63,697	420,01	0,386	0,066	76,55	84,008	4,608
	Итого за день:	1 979	96,397	58,406	311,052	1 800,08	1,198	24,958	267,874	895,001	23,78
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,17	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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