

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижнеартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 11 мая 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 12 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										
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
266	Бутерброды с джемом	40,244/15	2,51	3,93	28,88	161,00	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	455	13,91	14,15	77,8	546,83	0,15	0,7	0,69	171,94	2,81
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая	231								10,395	0,002
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	331	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	44,395	0,302
	Обед										
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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:	736	34,157	16,404	103,553	668,77	0,48	1,051	29,37	180,283	10,338
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,00	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	218,00	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	250	10,02	9,7	45,3	308,00	0,171	0,31	1,296	237,11	0,94
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	452	7,81	5,433	70,453	359,13	0,244	0,162	68,41	59,895	3,108
	Итого за день:	2 224	66,797	45,887	305,206	1 818,91	1,085	2,253	159,766	693,623	17,498
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,12	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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