

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 13 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
14 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										
	каша ячневая на воде	200				-2,90					
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/29, 67	7,04	7,94	19,39	158,17	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	175,67	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	445	13,83	15,82	45,13	330,95	0,16	0,4	2,71	388,45	1,85
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	79	0,632	0,158	5,925	27,32	0,047	0,024	30,02	27,65	0,079
	Итого:	79	0,632	0,158	5,925	27,32	0,047	0,024	30,02	27,65	0,079
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,42	0,017	0,017	5	11,5	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	81,49	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	79,98	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	212	20,493	17,162	36,03	346,34	0,061	0,121	1,02	47,952	2,211
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	157,85	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	80,54	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	744	31,303	20,26	131,156	753,71	0,311	0,35	18,088	180,941	7,387
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	84,69	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	197,89	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	250	9,77	6,99	57,97	282,57	0,138	0,202	1,006	216,93	1,46
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	157,25	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	99,22	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	44,59		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,47	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	18,625	18,205	41,175	405,52	0,225	0,23	7,67	90	3,78
	Итого за день:	1 988	74,16	61,433	281,356	1 800,07	0,881	1,206	59,494	903,971	14,556
	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. /