

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

"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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша пшеничная на воде	200									
266,1	Бутерброды с повидлом	15/30,508	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	2,237	3,215	22,589	176,64	0,041	0,035	0,182	13,318	1,572
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	9,65	0,008	0,008	7,5	5	0,4
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень 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
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	720	37,635	15,066	93,803	639,96	0,466	0,432	22,521	132,678	10,017
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,00	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,80	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	240	9,471	7,397	46,757	291,80	0,109	0,092	0,583	240,043	0,769
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
	Итого:	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
	Обед										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,07	5,11	0,07	46,24		0,007		1,68	0,014
	Итого:	7	0,07	5,11	0,07	46,24		0,007		1,68	0,014
	Ужин										
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	24,707	16,209	68,687	513,37	0,359	0,039	71,55	66,508	3,308
	Итого за день:	2 062	75,521	47,248	260,756	1 782,35	1,031	0,641	103,836	505,727	16,78
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,18	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р. /