

День: 5
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. 22 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
23 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 кукурузная на воде	200									
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
266	Бутерброды с джемом	18/27,508	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	450	3,994	8,745	38,489	248,66	0,061	0,115	0,873	84,791	1,765
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,40	0,188		23,103	31,883	3,725
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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:	698	23,671	23,937	72,778	594,27	0,387	0,148	43,403	152,343	7,554
	Полдник										
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	154,80	0,054	0,027	1,62	217,8	0,18
270	Горячий бутерброд с сыром	30,569/26, 596/5	8,81	13,39	16,34	224,70	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	240	13,85	19,51	36,14	379,50	0,061	0,027	1,76	420,2	0,34
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,30	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,048	0,024		3,888	0,888
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	475	15,176	14,336	67,253	455,52	0,162	0,111	12,25	39,238	2,428
	Итого за день:	1 963	56,73	66,568	224,46	1 720,62	0,701	0,42	223,285	712,572	14,286
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,16	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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