

День: 2
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. 26 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
27 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										
144,2	Запеканка из творога	109	17,358	18,085	8,829	263,86	0,054	0,291	0,254	161,865	0,727
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
268	Бутерброды с маслом	7/32,653	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	389	20,328	25,635	49,889	549,98	0,104	0,347	0,434	183,005	2,415
	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										
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба горбуша для супа	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
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
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,094	22,204	130,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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:	673	27,31	15,76	78,087	562,53	0,428	0,489	221,197	139,582	9,729
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	6,433	4,133	17	130,94	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942
	Итого:	230	11,023	8,903	25,46	224,00	0,096	0,211	2,394	208,052	2,032
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	41,08	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	409	16,905	17,172	65,712	476,57	0,165	0,394	73,263	116,491	4,105
	Итого за день:	1 901	76,567	67,67	246,748	1 820,36	0,833	1,46	301,289	687,129	19,08
	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./