

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 28 мая 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 29 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										
2,1	Каша пшѐнная	200	11,4	6,6	52,3	282,66	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	33,114/10	2,45	7,55	14,62	119,68	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,12		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	14,05	14,15	66,96	445,46	0,29	0,25	1,02	213,03	3,14
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	76,82	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	76,82	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,30	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	84,74	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,96		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,35	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушѐнная	130	2,687	4,212	12,255	85,91	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	133,76	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	71,09	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,89	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	725	24,261	19,416	74,15	496,06	0,309	0,315	84,625	184,315	6,033
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐное	200	5,1	5,3	9,4	90,99	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	85,97	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	6,78	7,955	26,14	176,96	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые	159	19,61	18,9	27,772	317,27	0,08	0,318	0,265	173,416	1,034
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44,00		0,05	0,15	30,85	0,1
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	135,13					
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,02	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	449	25,91	21,35	97,828	597,43	0,16	0,398	0,415	215,766	2,084
	Итого за день:	1 954	72,501	62,971	286,078	1 792,72	0,865	1,185	97,1	848,031	12,428
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,20	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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