

День: 5
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. 29 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
30 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,121	5,251	4,543	69,92	0,01	0,029	4,13	24,19	0,413
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,275	2,2	153,73	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	чай с медом	200									
	Итого:	409	15,921	16,976	30,093	338,47	0,145	0,362	4,295	110,71	3,123
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
	Итого:	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
	Обед										
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	707	26,155	13,949	78,938	542,12	0,389	0,356	33,466	205,903	6,18
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111,00	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
	Итого:	250	8,25	7,12	29,86	214,40	0,11	0,19	1,38	231	0,74
	Ужин										
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,15	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
	Итого:	180	10,08	9,198	43,992	303,15	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
	Обед										
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
	Ужин										
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	240	5,3	0,45	67,546	288,26	0,1	0,11	2,5	69,4	2,51
	Итого за день:	1 927	66,833	47,924	258,503	1 728,03	0,905	1,656	81,32	801,699	14,077
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,12	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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