

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

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 5 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
6 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										
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	421	16,235	7,311	84,454	474,48	0,246	0,309	1,344	273,754	3,226
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
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	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
	Оладьи из печени	80									
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:	706	11,172	11,446	69,144	421,02	0,334	0,252	39,194	110,401	4,533
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,50	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
129,1	Кисель из ягод	180	0,09		24,847	103,93			1,08	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	419	15,895	7,739	69,004	408,36	0,168	0,439	1,56	262,685	2,22
	Итого за день:	1 866	50,802	34,611	255,221	1 533,90	0,847	1,196	91,138	900,959	10,791
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,15	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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