

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 12 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
13 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										
150,1	Суфле творожное	110	19,663	10,45	20,488	223,21	0,055	0,248	0,303	142,546	0,605
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	90,00		0,016	0,08	7,44	0,208
266,1	Бутерброды с повидлом	40,678/15	2,49	3,93	27,56	138,84	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	74,67	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	405	24,373	16,28	89,248	526,72	0,125	0,374	0,963	235,886	2,873
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	90	1,35	0,09	18,9	69,93	0,036	0,045	9	7,2	0,54
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	290	1,35	0,09	18,9	69,93	0,036	0,045	9	16,2	0,542
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,52	0,033	0,017	12,5	7	0,45
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	77,07	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба горбуша для супа	25	5	2,03		34,04	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	122,15	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	135,28	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	56,87	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,35	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	743	26,974	17,575	77,546	516,36	0,46	0,383	47,218	137,584	5,598
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,03	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	139,85	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	260	12,82	10,26	29,8	231,87	0,111	0,24	2,79	232,03	2,43
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	63,28	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,25	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	138,72	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	99,62	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	419	17,545	18,679	69,083	450,87	0,158	0,399	70,38	124,533	4,216
	Итого за день:	2 117	83,061	62,884	284,576	1 795,74	0,89	1,441	130,35	746,233	15,66
	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. /