

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 22 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
23 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										
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	269,85	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
266	Бутерброды с джемом	15/30,569	2,054	3,215	23,629	117,24	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	29,40		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	74,67	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	450	15,594	14,245	89,289	491,15	0,171	0,345	1,803	282,221	3,445
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	31,37	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	75	0,6	0,3	6,075	31,37	0,015	0,03	135	30	0,6
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,27	0,017	0,017	5	11,5	0,3
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	58,78	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,01	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,05		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	274,47	0,188		23,103	31,883	3,725
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,48	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,77	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	698	23,671	23,937	72,778	528,90	0,387	0,148	43,403	152,343	7,554
	Полдник										
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	137,77	0,054	0,027	1,62	217,8	0,18
270	Горячий бутерброд с сыром	30,569/26, 596/5	8,81	13,39	16,34	199,98	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	240	13,85	19,51	36,14	337,76	0,061	0,027	1,76	420,2	0,34
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	43,88	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	119,94	0,048	0,024		3,888	0,888
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,93	0,004	0,017			
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	70,50	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	475	15,176	14,336	67,253	405,41	0,162	0,111	12,25	39,238	2,428
	Итого за день:	1 938	68,89	72,328	271,535	1 794,59	0,796	0,66	194,215	924,002	14,366
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,17	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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