

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 27 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
28 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										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	180,77	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/31, 423	6,727	7,587	18,528	140,38	0,067	0,076	0,105	138,938	0,908
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,87	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	443	21,417	20,667	78,668	484,03	0,237	0,606	3,665	580,388	2,238
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	24,02	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	24,02	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	8,01	0,008	0,008	7,5	5	0,4
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	74,33	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	72,94	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	298,01	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	143,97	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	73,46	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	732	30,293	19,289	129,617	671,72	0,299	0,335	20,53	171,727	7,362
	Полдник										
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	84,84	0,044	0,026	0,6	248	0,2
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	180,49	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,98	7,22	57,91	265,34	0,137	0,084	0,67	266,57	1,57
	Ужин										
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,12	8,5	108,45	0,082		12,5	21,32	0,828
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	90,49	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	58,93	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	95,28	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,68	14,91	56,42	353,16	0,237	0,17	19,39	84,58	2,882
	Итого за день:	1 965	81,09	62,246	329,095	1 798,27	0,943	1,219	92,255	1 130,465	14,291
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,18	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

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