

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 28 мая 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 29 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										
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
268	Бутерброды с маслом	33,117/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	440	10,92	14,63	46,016	354,86	0,22	0,5	2,06	210,96	2,34
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,30	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,30	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	725	24,261	19,416	74,15	563,70	0,309	0,315	84,625	184,315	6,033
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	6,27	7,425	25,2	190,75	0,062	0,156	0,936	204,88	0,562
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые	159	19,61	18,9	27,772	360,53	0,08	0,318	0,265	173,416	1,034
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	449	25,41	21,35	96,518	687,29	0,16	0,428	0,455	240,426	2,674
	Итого за день:	1 934	68,361	62,921	262,884	1 883,91	0,79	1,449	98,076	848,581	12,208
	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./