

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 13 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
14 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	150	6	3,9	25,8	130,72	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	10,638/29, 67	4,97	6,54	14,56	109,60	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	133,47	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	360	16,739	17,138	62,245	373,79	0,178	0,482	3	453,541	1,161
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	74	0,592	0,148	5,55	22,50	0,044	0,022	28,12	25,9	0,074
	Итого:	74	0,592	0,148	5,55	22,50	0,044	0,022	28,12	25,9	0,074
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,38	0,008	0,015	3	6,9	0,18
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	53,70	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	33,69	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	178	16,821	14,196	29,771	250,98	0,045	0,1	0,456	37,491	1,747
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	104,83	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,66	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	567	24,156	16,284	97,579	504,22	0,213	0,283	19,496	152,051	5,692
	Полдник										
281,1	Ряженка	152	4,408	3,8	6,384	61,61	0,03	0,02	0,456	188,48	0,152
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	149,11	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	212	8,848	5,7	48,824	210,72	0,11	0,07	0,516	204,4	1,332
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	130	1,918	11,635	9,328	119,81	0,065	0,033	5,2	24,44	0,878
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	65,40	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	42,48	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,056	15,455	41,39	284,33	0,187	0,165	8,99	80,24	3,984
	Итого за день:	1 613	64,39	54,724	255,587	1 395,56	0,733	1,022	60,122	916,132	12,242
	Итого среднее за 10 дней:		60,765	51,673	215,975	1 400,17	0,778	1,198	135,515	755,761	13,888

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