

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 19 мая 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 20 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										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,40	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	170	1,813	1,813	14,053	79,79	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,59	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	349	12,717	6,174	65,696	373,78	0,178	0,255	1,128	226,22	2,45
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,41	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,41	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,10		0,01	0,01	5,52	0,04
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	59,14	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	558	9,183	9,917	53,508	337,56	0,242	0,205	62,187	107,857	3,607
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	244,23	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	220	8,62	11,171	49,897	332,40	0,088	0,211	0,884	190,131	1,259
	Ужин										
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,50	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	94,20		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	13,084	6,682	53,28	328,50	0,148	0,418	32,086	232,699	4,23
	Итого за день:	1 582	43,904	33,966	229,506	1 402,66	0,671	1,112	100,035	771,157	13,271
	Итого среднее за 10 дней:		61,226	50,454	216,347	1 400,19	0,781	1,202	135,024	756,947	13,849

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