

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

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 25 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
26 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										
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
266	Бутерброды с джемом	29,9/10,99 9	1,825	2,858	21,004	117,09	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	350	8,292	8,588	45,88	290,47	0,18	0,374	1,957	322,62	1,461
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,90	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
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
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	158,48	0,176	0,095		14,333	3,366
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,60	0,045	0,114		26,138	1,025
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24,00	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	542	25,805	15,064	74,353	516,38	0,335	0,294	18,36	131,581	7,499
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,00	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Плюшка Новомосковская	60	4,1	4,4	32,6	186,00	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8,45	8,15	38,6	261,00	0,146	0,26	1,081	198,1	0,81
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
104,1	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	120,47	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	391	6,034	4,192	48,043	259,05	0,202	0,144	19,768	58,964	3,738
	Итого за день:	1 568	48,611	36,024	214,226	1 358,91	0,885	1,087	164,916	723,265	15,158
	Итого среднее за 10 дней:		61,226	50,454	216,347	1 400,12	0,781	1,202	135,024	756,947	13,849

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