

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. 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	150	6	3,9	25,8	133,99	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	10,638/30, 414	4,722	6,213	13,832	106,72	0,048	0,057	0,067	93,195	0,067
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	136,81	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	358	16,49	16,811	61,517	377,52	0,175	0,479	2,996	448,636	1,157
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,25	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	22,25	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,62	0,01	0,02	4	9,2	0,24
245	Суп - лапша домашняя	140	1,605	1,017	11,097	51,38	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	34,54	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	231,24	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	107,45	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,08	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	549	22,42	14,785	94,025	488,30	0,207	0,275	20,172	149,751	5,537
	Полдник										
281,1	Ряженка	178	5,162	4,45	7,476	73,95	0,036	0,024	0,534	220,72	0,178
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	152,84	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	238	9,602	6,35	49,916	226,79	0,116	0,074	0,594	236,64	1,358
	Ужин										
487	Салат «Степной»	100	1,15	8,425	7,075	89,28	0,068		10,425	17,775	0,69
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	67,04	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	68,63	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	59,99	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	371	13,586	12,171	46,859	284,94	0,195	0,131	16,393	71,936	3,153
	Итого за день:	1 591	62,773	50,267	258,392	1 399,80	0,723	0,961	85,155	932,463	11,43
	Итого среднее за 10 дней:		61,226	50,454	216,347	1 400,20	0,781	1,202	135,024	756,947	13,849

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