

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"
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)	150	4,48	4,11	12,81	82,12	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	33,117/10	2,45	7,55	14,62	105,37	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	50,49	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	360	9,083	13,02	39,57	237,98	0,187	0,415	1,666	332,608	1,959
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	51,07	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	51,07	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	5,01	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	56,51	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,05	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,29			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	110	2,273	3,557	10,368	64,44	0,028	0,037	18,874	60,995	0,889
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	88,92	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	46,13	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,25	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	543	19,17	15,473	56,808	342,52	0,226	0,237	67,822	164,237	4,764
	Полдник										
281	Кефир	170	4,93	4,25	6,8	66,30	0,068	0,295	1,19	204	0,17
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	228,60	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,97	12,215	57,02	294,90	0,119	0,331	1,19	223,56	1,586
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые	149	18,377	17,706	26,025	263,53	0,075	0,298	0,248	162,509	0,969
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	39,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	115,82		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,22	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	409	22,977	20,186	82,01	473,57	0,145	0,402	0,758	229,547	3,169
	Итого за день:	1 587	62,325	60,97	251,158	1 400,04	0,706	1,46	78,936	955,952	12,377
	Итого среднее за 10 дней:		61,226	50,454	216,347	1 400,16	0,781	1,202	135,024	756,947	13,849

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