

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 29 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
30 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	49	0,931	4,361	3,773	58,07	0,012	0,025	3,43	20,09	0,343
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140,00	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	чай с медом	170									
	Итого:	349	13,211	14,964	19,783	266,96	0,11	0,326	3,58	95,323	2,513
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед										
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	59,71	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	3,00			0,2	3,6	0,04
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,06	0,068	0,029		13,65	1,521
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	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	524	20,107	10,645	59,371	410,89	0,298	0,27	32,237	165,785	4,77
	Полдник										
284,1	Снежок	170	4,76	5,78	18,7	146,20	0,051	0,023	1,53	205,7	0,17
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	110,00	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	Итого:	220	7,889	7,594	38,986	256,20	0,108	0,051	1,873	216,271	0,799
	Ужин										
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	252,63	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	157,25	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,68	6,18	91,42	486,31	0,167	0,172	6,324	193,084	4,154
	Итого за день:	1 568	54,487	39,533	215,185	1 448,86	0,728	0,841	72,514	696,713	12,311
	Итого среднее за 10 дней:		61,226	50,454	216,347	1 400,11	0,781	1,202	135,024	756,947	13,849

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