"УТВЕРЖДАЮ" МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"

Базюк С. В.

М. П. 1 апреля 2025 г.

Подпись _

Неделя: 1

День: 3

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на 2 апреля 2025 г.

№ рецерту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак			-							
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	180,77	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/29, 845	7,04	7,94	19,39	146,91	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,87	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	445	21,73	21,02	79,53	490,56	0,24	0,61	3,67	586,85	2,28
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	30,11	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	85	0,034	0,034	8,33	30,11	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,02	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	74,33	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	72,94	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	298,01	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	143,97	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	73,46	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	744	30,223	19,299	129,367	670,74	0,311	0,347	19,03	187,887	7,38
	Полдник										
281,1	Ряженка	164	4,756	4,1	6,888	69,57	0,036	0,021	0,492	203,36	0,164
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	180,49	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	234	9,936	6,32	56,398	250,06	0,129	0,079	0,562	221,93	1,534
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	143,42	0,075	0,05	6	28,2	1
248	Сельдь с раст. маслом и луком	52	7,115	5,841	0,035	66,74				40,144	0,009
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	44,77	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	92,90	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	441	13,145	19,805	47,99	347,84	0,163	0,089	47,25	84,397	2,555
	Итого за день:	1 949	75,068	66,478	321,615	1 789,30	0,869	1,142	210,762	1 094,664	15,619