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

Базюк С. В.

М. П. 15 апреля 2025 г.

Подпись _

День: 3 Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на 16 апреля 2025 г.

№ рецерту	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	В	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг	
ры	блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	174,00	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/29, 589	7,04	7,94	19,39	141,36	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	156,75	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	445	21,73	21,02	79,53	472,11	0,24	0,61	3,67	586,85	2,28
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	89	1,335	0,089	18,69	62,16	0,036	0,045	8,9	7,12	0,534
	Итого:	89	1,335	0,089	18,69	62,16	0,036	0,045	8,9	7,12	0,534
	Обед					•		•		•	
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	6,77	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	71,64	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	70,31	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	287,24	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	138,77	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	70,81	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	742	30,223	19,299	129,367	646,49	0,311	0,347	19,03	180,527	7,322
	Полдник										
281,1	Ряженка	188	5,452	4,7	7,896	76,87	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	173,97	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	258	10,632	6,92	57,406	250,84	0,135	0,082	0,634	251,69	1,558
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	138,24	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	87,22	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	51,12	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	91,84	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	18,515	18,214	56,939	368,42	0,23	0,22	12,358	90,874	3,041
	Итого за день:	1 984	82,435	65,542	341,932	1 800,03	0,951	1,303	44,592	1 117,061	14,734
				·							