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

Базюк С. В.

М. П. 22 апреля 2025 г.

Подпись _

День: 3 Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на 23 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	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	126,48	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	59,10	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом	30/7,497	2,45	7,55	14,62	115,60	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	420	10,62	14,92	45,434	301,18	0,224	0,465	1,945	211,674	1,811
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	74,21	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	74,21	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,19	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	107,17	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	128,52	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	169,96	0,02	0,02		2,42	0,51
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	89,85	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	40,80	0,012	0,012	1,68	12	0,42
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	54,32	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,73	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	781	39,794	27,271	96,656	672,55	0,41	0,247	20,213	189,672	7,179
	Полдник										
281	Кефир	192	5,568	4,8	7,68	81,60	0,075	0,331	1,344	230,4	0,192
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	185,30	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	262	10,368	10	45,78	266,90	0,176	0,331	1,38	251,51	0,952
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	117,50	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	142,55	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	119,23	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	18,21	24,03	69,735	476,86	0,209	0,409	64,38	122,092	4,525
	Итого за день:	2 023	80,492	76,321	278,606	1 791,70	1,058	1,502	97,918	782,948	15,067