

МАДОУ города
Нижевартовска ДС №52
"Самолётник"

М. П. 27 апреля 2025 г.

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	136,90	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
268	Бутерброды с маслом	29,745/10/4,025	2,45	7,55	14,62	125,12	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	63,97	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	420	10,62	14,92	45,434	325,99	0,224	0,465	1,945	211,674	1,811
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,70	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	98,70	0,04	0,02	4	40	0,8
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	62,38	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,24		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	172,31	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	131,45	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,05	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,43	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	653	32,751	13,442	103,042	583,96	0,437	1,005	79,578	118,995	9,389
	Полдник										
284,1	Снежок	192	5,376	6,528	21,12	151,91	0,058	0,029	1,728	232,32	0,192
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	319,28	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	252	12,744	28,5	51,012	471,19	0,14	0,111	1,86	348,984	0,898
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,84	0,033	0,017	12,5	7	0,45
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	127,89	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	13,40	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	54,28	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,62	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	550	8,21	5,36	62,51	311,02	0,256	0,17	26,22	70,36	3,457
	Итого за день:	2 075	65,325	62,422	289,598	1 790,86	1,097	1,77	113,602	790,013	16,355