

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 23 февраля 2025 г.
 Подпись _____

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 24 февраля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная	180	10,26	5,94	47,07	263,38	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	103,07	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	74,62	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	420	15,96	8,29	85,22	441,07	0,316	0,299	1,308	265,897	3,634
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											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	88,60	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,37	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,32		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушеная	130	2,687	4,212	12,255	89,82	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	139,84	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
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	49	3,234	0,588	16,758	79,80	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	666	24,075	19,734	85,838	559,90	0,267	0,294	91,9	184,761	5,809
Полдник											
284,1	Снежок	188	5,264	6,392	20,68	148,75	0,056	0,028	1,692	227,48	0,188
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	144,56	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	248	12,984	11,352	41,08	293,31	0,117	0,108	3,442	239,11	2,518
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,01	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	237,64	0,27		12,15	48,816	1,503
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	58,81	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,62	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	25,107	15,719	50,643	407,07	0,367	0,155	212,65	82,976	7,307
	Итого за день:	1 984	79,126	55,295	290,381	1 800,04	1,108	0,877	313,3	812,744	20,068
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,13	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /