

"УТВЕРЖДАЮ"

МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №52  
"Самолётник"

Базюк С. В.

М. П. 25 февраля 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 2025 САД  
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
26 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	185,33	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	172,68	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	101,05	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>18,69</b>	<b>15,13</b>	<b>78,29</b>	<b>459,06</b>	<b>0,33</b>	<b>0,57</b>	<b>3,56</b>	<b>462,29</b>	<b>3,03</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	86	1,29	0,086	18,06	66,07	0,034	0,043	8,6	6,88	0,516
	<b>Итого:</b>	<b>86</b>	<b>1,29</b>	<b>0,086</b>	<b>18,06</b>	<b>66,07</b>	<b>0,034</b>	<b>0,043</b>	<b>8,6</b>	<b>6,88</b>	<b>0,516</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,42	0,033	0,017	12,5	7	0,45
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	58,12	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,96		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое домашнему из говядины	170	15,965	18,087	16,039	256,31	0,177		21,819	30,112	3,518
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,64	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,89	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>687</b>	<b>23,089</b>	<b>22,701</b>	<b>87,745</b>	<b>563,39</b>	<b>0,371</b>	<b>0,205</b>	<b>47,669</b>	<b>163,232</b>	<b>8,247</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	79,20	0,07	0,31	1,26	216	0,18
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	110,94	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	86,59	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>11,445</b>	<b>9,518</b>	<b>49,253</b>	<b>276,73</b>	<b>0,155</b>	<b>0,454</b>	<b>1,56</b>	<b>319,073</b>	<b>1,035</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	121,65	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,58	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Паштет из св	180	0,09		18,817	62,73	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,02	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>17,67</b>	<b>23,49</b>	<b>53,177</b>	<b>432,99</b>	<b>0,209</b>	<b>0,409</b>	<b>8,355</b>	<b>119,482</b>	<b>3,868</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 943</b>	<b>72,184</b>	<b>70,924</b>	<b>286,525</b>	<b>1 798,23</b>	<b>1,099</b>	<b>1,681</b>	<b>69,744</b>	<b>1 070,957</b>	<b>16,696</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,19</b>	<b>0,986</b>	<b>1,528</b>	<b>258,219</b>	<b>912,334</b>	<b>17,271</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /