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

Базюк С. В.

М. П. 14 января 2025 г.

Подпись

День: 3 Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на 15 января 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	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак			•							
310,1	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,10	0,058	0,025	5	10	0,35
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	410	17,55	12,85	29,04	351,63	0,198	0,395	5,28	107,74	4,08
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	82	1,23	0,082	17,22	71,59	0,033	0,041	8,2	6,56	0,492
	Итого:	82	1,23	0,082	17,22	71,59	0,033	0,041	8,2	6,56	0,492
	Обед										
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,40	0,188		23,103	31,883	3,725
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	645	23,426	23,652	86,709	646,05	0,348	0,184	34,453	153,543	7,972
	Полдник										
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	89,50	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	126,07	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	269	11,416	9,492	49,212	313,97	0,154	0,452	1,553	317,872	1,034
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,30	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,056	5,075	0,091	46,24		0,007		1,68	0,014
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	437	13,566	12,465	89,338	497,74	0,349	0,206	11,875	56,182	6,122
	Итого за день:	1 843	67,188	58,542	271,519	1 850,97	1,082	1,278	61,361	641,898	19,7