

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётик"
 Базюк С. В.
 М. П. 20 января 2025 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню на
 21 января 2025 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	248,86	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	90,18		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Багон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,79	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	162,48	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	380	31,681	18,942	95,266	604,30	0,221	0,604	2,75	393,19	2,628
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	29,85	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	29,85	0,016	0,024	4	15,2	1,84
Обед											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	79,67	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба кета для супа	20	3,56	0,48		16,56	0,024	0,016		7,4	0,16
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
104,2	Картофельное пюре	140	2,856	4,48	19,077	117,85	0,131	0,103	16,949	34,515	0,943
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	139,84	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Паниток из св	180	0,09		18,817	65,59	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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:	678	24,648	15,572	76,613	500,41	0,382	0,323	31,844	136,737	5,098
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	85,62	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	89,88	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	6,27	7,425	25,2	175,49	0,062	0,156	0,936	204,88	0,562
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	37,80	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
176,1	Макароны, запеченные с сыром	160	8,96	8,176	39,104	247,91	0,08	0,528	0,088	125,632	1,008
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,70	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,62	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	14,26	12,659	91,294	490,02	0,217	0,603	11,171	193,69	3,066
	Итого за день:	1 808	77,179	54,622	295,973	1 800,07	0,898	1,71	50,702	943,697	13,195
	Итого среднее за 10 дней:		73,715	63,539	287,597	1 800,19	1,012	2,828	241,528	881,809	17,568

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /