

"УТВЕРЖДАЮ"  
 МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №52  
 "Самолётик"  
 Базюк С. В.  
 М. П. 3 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню на  
 4 марта 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	238,03	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	87,97		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	99,90	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	170,72	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>32,36</b>	<b>19,73</b>	<b>97,84</b>	<b>596,63</b>	<b>0,23</b>	<b>0,636</b>	<b>3,01</b>	<b>417,495</b>	<b>2,718</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	29,71	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>29,71</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	52,25	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	75,34	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба горбуша для супа	20	4	1,624		26,62	0,048	0,048	0,2	3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	119,41	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	132,24	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	106,46	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,00	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>749</b>	<b>27,308</b>	<b>20,348</b>	<b>97,784</b>	<b>590,37</b>	<b>0,437</b>	<b>0,383</b>	<b>93,31</b>	<b>160,702</b>	<b>6,922</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	89,96	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	53,94	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,671</b>	<b>5,8</b>	<b>23,686</b>	<b>143,90</b>	<b>0,056</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>222,186</b>	<b>0,207</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	8,70	0,005	0,01	7,5	5	0,4
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	263,74	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	61,77	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	99,88	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>14,53</b>	<b>9,708</b>	<b>86,642</b>	<b>434,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,634</b>	<b>12,919</b>	<b>163,696</b>	<b>2,618</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 949</b>	<b>79,901</b>	<b>55,618</b>	<b>313,792</b>	<b>1 794,68</b>	<b>0,927</b>	<b>1,831</b>	<b>242,279</b>	<b>976,879</b>	<b>14,225</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,15</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. /