

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартговска ДС №52
"Самолётник"
Базюк С. В.
М. П. 6 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
7 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	Ca	Fe
	Завтрак										
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	266,82	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
266	Бутерброды с джемом	14/30	2,054	3,215	23,629	115,92	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	172,68	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	445	20,444	16,595	100,169	555,42	0,241	0,575	3,923	449,071	3,145
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	30,05	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	30,05	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Обед										
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	58,78	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,296	3,896	5,392	54,38	0,024	0,48	10,632	34,184	0,584
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		33,53	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,96		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	104,68	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
257,1	Гуляш из сердца	80	19,33	5,74	3,94	125,73	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	137,16	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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
	Итого:	752	32,922	22,94	91,233	601,16	0,383	0,887	108,491	174,463	7,358
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	90,99	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	205,13	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	296,12	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
	Ужин										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	54	0,702	0,054	2,646	12,21	0,045	0,045	108	4,32	0,27
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	148,24	0,06	0,03		4,86	1,11
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	47,47	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,02	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	444	10,122	5,124	66,86	308,94	0,195	0,115	149,25	25,52	2,95
	Итого за день:	1 991	73,58	53,371	321,232	1 791,69	0,973	1,833	394,753	901,904	16
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,19	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /