

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

"УТВЕРЖДАЮ"  
МАДОУ города  
Нижневартговска ДС №52  
"Самолётник"  
Базюк С. В.  
М. П. 9 марта 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню на  
10 марта 2025 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда              | Масса<br>порции   | Пищевая ценность, г |        |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |         | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|--------------------|---------------------------------------------------|-------------------|---------------------|--------|--------------|------------------------------------------|--------------|-------|---------|-----------------------------|--------|
|                    |                                                   |                   | белки               | жиры   | углевод<br>ы |                                          | В1           | В2    | С       | Ca                          | Fe     |
|                    | Завтрак                                           |                   |                     |        |              |                                          |              |       |         |                             |        |
| 2,1                | Каша пшѐнная                                      | 180               | 10,26               | 5,94   | 47,07        | 254,39                                   | 0,216        | 0,189 | 0,828   | 179,397                     | 1,494  |
| 100,1              | Бутерброд с сыром с<br>булкой                     | 30,423/10,<br>184 | 6,258               | 7,058  | 17,236       | 138,45                                   | 0,062        | 0,071 | 0,098   | 129,244                     | 0,844  |
| 35,1               | Кофейный напиток                                  | 200               | 2,5                 | 1,6    | 14,316       | 67,99                                    | 0,06         | 0,25  | 1,15    | 40,86                       | 0,59   |
|                    | Итого:                                            | 420               | 19,018              | 14,598 | 78,622       | 460,83                                   | 0,338        | 0,51  | 2,076   | 349,501                     | 2,928  |
|                    | Завтрак 2ой                                       |                   |                     |        |              |                                          |              |       |         |                             |        |
| 0,44               | Сок фруктовый                                     | 207               | 1,035               | 0,207  | 28,566       | 97,71                                    | 0,041        | 0,021 | 4,14    | 41,4                        | 0,828  |
|                    | Итого:                                            | 207               | 1,035               | 0,207  | 28,566       | 97,71                                    | 0,041        | 0,021 | 4,14    | 41,4                        | 0,828  |
|                    | Обед                                              |                   |                     |        |              |                                          |              |       |         |                             |        |
| 80,1               | Рассольник<br>ленинградский                       | 200               | 1,68                | 4,09   | 13,27        | 84,74                                    | 0,08         | 0,05  | 6,03    | 21,16                       | 0,78   |
| 220,1              | Мясо для супа                                     | 15                | 3,9                 | 2,52   |              | 33,53                                    | 0,008        | 0,024 |         | 4,5                         | 0,24   |
| 222                | Зелень в суп                                      | 2                 | 0,052               | 0,012  | 0,08         | 0,53                                     |              | 0,004 | 2       | 4,46                        | 0,032  |
| 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  |
| 212,1              | Капуста тушѐнная                                  | 130               | 2,687               | 4,212  | 12,255       | 85,91                                    | 0,035        | 0,052 | 22,308  | 72,089                      | 1,049  |
| 250,1              | Котлеты                                           | 80                | 12,9                | 7,8    | 7,8          | 133,76                                   | 0,05         | 0,1   | 0,112   | 30,65                       | 0,825  |
| 123,1              | Компот из свежих<br>плодов                        | 180               | 0,63                | 0,54   | 35,375       | 123,44                                   | 0,009        | 0,009 | 59,4    | 6,192                       | 0,855  |
| 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:                                            | 672               | 25,441              | 20,586 | 86,18        | 548,29                                   | 0,271        | 0,303 | 91,9    | 186,611                     | 5,928  |
|                    | Полдник                                           |                   |                     |        |              |                                          |              |       |         |                             |        |
| 284,1              | Снежок                                            | 202               | 5,656               | 6,868  | 22,22        | 152,87                                   | 0,061        | 0,03  | 1,818   | 244,42                      | 0,202  |
| 341,6              | Пирожки сдобные<br>печеные с<br>картофелем, луком | 60                | 3,91                | 4,7    | 23,75        | 134,64                                   | 0,07         | 0,05  | 0,51    | 13,7                        | 0,81   |
|                    | Итого:                                            | 262               | 9,566               | 11,568 | 45,97        | 287,51                                   | 0,131        | 0,08  | 2,328   | 258,12                      | 1,012  |
|                    | Ужин                                              |                   |                     |        |              |                                          |              |       |         |                             |        |
| 309,1              | Огурцы соленые<br>порциями                        | 50                | 0,4                 | 0,05   | 0,85         | 4,80                                     | 0,008        | 0,008 | 2,5     | 11,5                        | 0,3    |
| 246,3              | Рыба запеченная с<br>картофелем по –<br>русски    | 180               | 20,277              | 15,219 | 9,972        | 227,30                                   | 0,27         |       | 12,15   | 48,816                      | 1,503  |
| 143,1              | Напиток из плодов<br>шиповника                    | 200               | 0,7                 |        | 18,312       | 62,50                                    | 0,01         | 0,13  | 220     | 12,4                        | 5,06   |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                                    | 40                | 3,8                 | 0,45   | 23,34        | 101,02                                   | 0,08         | 0,03  |         | 11,5                        | 0,95   |
|                    | Итого:                                            | 470               | 25,177              | 15,719 | 52,474       | 395,62                                   | 0,368        | 0,168 | 234,65  | 84,216                      | 7,813  |
|                    | Итого за день:                                    | 2 031             | 80,236              | 62,678 | 291,812      | 1 789,97                                 | 1,15         | 1,082 | 335,094 | 919,849                     | 18,509 |
|                    | Итого среднее за<br>10 дней:                      |                   | 73,209              | 62,508 | 290,08       | 1 800,17                                 | 0,986        | 1,528 | 258,219 | 912,334                     | 17,271 |

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