

День: 2
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. 10 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на
11 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
266	Бутерброды с джемом	15/30	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	445	13,664	16,175	66,199	460,36	0,191	0,545	3,903	410,461	1,715
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	36,28	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	85	0,034	0,034	8,33	36,28	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
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	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
139,1	Паштет из св исины	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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:	687	10,428	9,891	71,111	412,59	0,201	0,143	15,665	101,934	4,339
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	30	0,343	0,3	8,571	37,20	0,004	0,001		1,071	0,064
	Итого:	240	5,698	5,865	18,441	145,77	0,056	0,169	1,092	232,491	0,169
	Ужин										
144,2	Запеканка из творога	140	22,295	23,228	11,34	338,91	0,07	0,373	0,327	207,9	0,933
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из ягоды	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	27,395	25,678	67,492	611,13	0,15	0,493	35,677	259	3,843
	Итого за день:	1 887	57,218	57,644	231,573	1 666,12	0,623	1,367	196,586	1 017,486	11,936
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,13	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /