

										" УТВЕРЖДАЮ"	
										Заведующий МАДОУ города Нижневартowska ДС №49 "Родничок"	
День: 2										Смирнова В. Н.	
Неделя: 2										М. П.	5 июня 2025 г.
Сезон: Весна - Лето САД 2025										Подпись _____	
Возрастная категория: Дети-сад к1											
Ежедневное меню											
на 6 июня 2025 г.											
№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	36,364/4 ,545/9,6 71	2,291	7,427	0,082	76,364	0,009		0,164	98,8	0,118
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	483	14,561	18,607	29,847	347,624	0,111	0,299	1,576	361,84	1,509
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
65,1	БОРЩ	180	1,575	4,392	9,108	81	0,03	0,03	7,965	36,387	0,93
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	100	7,067	3,4	3,733	74,667	0,017	0,017	6,75	27,117	0,833
164,1	Картофель отварной+	140	2,781	3,285	21,476	133,971	0,131	0,093	11,545	14,019	1,176
140,1	Напиток яблочный+	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	749	22,296	16,877	75,069	544,371	0,329	0,272	80,102	137,235	6,521
	Полдник										
0,24	Йогурт+	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
0,18	Вафли+	50	1,333	1,167	33,333	144,667	0,014	0,006		4,167	0,25
	Итого:	250	8,278	3,25	38,194	209,667	0,014	0,047	0,833	176,389	0,389
	Ужин										
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	6	0,12	8,76	0,12	79,272		0,012		2,88	0,024
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	138,204					