"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"

Базюк С. В.

"___" _____ 20__ г.

Подп

Базюк Светлана Владимировна

Подписан: Базюк Светлана Владимировна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МАДОУ г.Нижневартовска ДС № 52 ""Самолётик""", CN=Базюк Светлана Владимировна, E=samoletik52@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: 12345678
Дата: 2025.04.01 13:24:18+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

Ежедневное меню на 2 апреля 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	каша ячневая на воде	200									
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/29,825	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	**445**	**7,24**	**7,94**	**19,43**	**226,00**	**0,07**	**0,09**	**0,21**	**149,8**	**1,81**
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	**100**	**0,8**	**0,2**	**7,5**	**38,00**	**0,06**	**0,03**	**38**	**35**	**0,1**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,89	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	186	17,98	15,057	31,611	333,91	0,053	0,106	0,895	42,071	1,94
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	**709**	**28,653**	**18,153**	**122,225**	**763,87**	**0,303**	**0,33**	**18,713**	**178,58**	**7,039**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	**270**	**10,28**	**7,52**	**58,91**	**320,86**	**0,143**	**0,218**	**1,11**	**238,97**	**1,47**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,80	0,075	0,05	6	28,2	1
248	Сельдь с раст. маслом и луком	68	9,305	7,639	0,045	105,15				52,496	0,011
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**458**	**15,43**	**21,514**	**55,068**	**471,96**	**0,165**	**0,09**	**9,75**	**96,176**	**2,181**
	Итого за день:	**1 982**	**62,403**	**55,327**	**263,133**	**1 820,69**	**0,741**	**0,758**	**67,783**	**698,526**	**12,6**