"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
Подпис

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: 2025.04.04 14:35:09+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

Ежедневное меню на
7 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										
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,20	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266,1	Бутерброды с повидлом	15/29,814	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	**445**	**13,637**	**9,815**	**74,889**	**497,84**	**0,281**	**0,245**	**1,102**	**212,648**	**3,232**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	**300**	**0,04**	**0,04**	**9,8**	**42,68**	**0,03**	**0,02**	**165**	**25**	**2,202**
	Обед										
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	70,52	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	20	3,82	2,027	0,16	34,12	0,013	0,04	0,2	3,127	0,287
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	70	16,914	5,023	3,448	125,02	0,079	0,149	1,199	16,048	1,575
139,1	Напиток из св плодов	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	3								11,04	0,087
	Итого:	**637**	**30,614**	**13,445**	**74,47**	**536,65**	**0,315**	**0,317**	**15,254**	**82,491**	**5,807**
	Полдник										
281,1	Ряженка	184	5,336	4,6	7,728	94,04	0,041	0,024	0,552	228,16	0,184
	печенье	15	0,63	0,996	6,278	36,63	0,006	0,005		2,445	0,177
	Итого:	**199**	**5,966**	**5,596**	**14,005**	**130,68**	**0,047**	**0,028**	**0,552**	**230,605**	**0,361**
	Ужин										
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	**469**	**24,602**	**15,808**	**48,158**	**434,68**	**0,359**	**0,041**	**17,55**	**79,728**	**3,636**
	Итого за день:	**2 050**	**74,859**	**44,703**	**221,323**	**1 642,53**	**1,033**	**0,65**	**199,458**	**630,473**	**15,238**