"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 14:35:11+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	110,10	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266,1	Бутерброды с повидлом	10/29,812	1,811	2,858	20,044	113,46	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,02	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	**350**	**11,59**	**13,272**	**54,571**	**380,58**	**0,18**	**0,428**	**2,833**	**323,853**	**1,758**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	**225**	**0,03**	**0,03**	**7,35**	**32,01**	**0,022**	**0,015**	**123,75**	**18,75**	**1,651**
	Обед										
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,33	1,55	9,88	58,77	0,06	0,04	5,4	15,05	0,57
71,1	Фрикадельки мясные	15	2,862	1,518	0,12	25,59	0,012	0,03	0,15	2,346	0,216
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**532**	**25,575**	**11,187**	**61,893**	**446,46**	**0,249**	**0,268**	**19,38**	**85,042**	**4,92**
	Полдник										
281,1	Ряженка	154	4,466	3,85	6,468	78,03	0,031	0,021	0,462	190,96	0,154
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,80	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	**214**	**8,717**	**6,747**	**45,665**	**277,83**	**0,099**	**0,089**	**0,505**	**207,803**	**0,743**
	Ужин										
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,419
34,1	Чай с лимоном	170	0,187	0,085	12,393	50,15	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	**399**	**22,132**	**14,95**	**35,545**	**365,81**	**0,332**	**0,039**	**15,44**	**73,507**	**3,878**
	Итого за день:	**1 720**	**68,045**	**46,186**	**205,024**	**1 452,69**	**0,883**	**0,839**	**161,908**	**708,955**	**12,949**