"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
"10" апреля 2025 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: 2025.04.10 13:51:27+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

Ежедневное меню на
11 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										
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	**506**	**18,036**	**12,052**	**64,307**	**439,39**	**0,236**	**0,138**	**2,67**	**302,45**	**4,429**
	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										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	56	0,728	0,056	2,744	14,39	0,047	0,047	112	4,48	0,28
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое по-домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,40	0,188		23,103	31,883	3,725
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**702**	**23,472**	**24,332**	**84,975**	**645,21**	**0,386**	**0,165**	**211,953**	**104,453**	**7,655**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	43	1,806	2,854	17,996	105,02	0,018	0,013		7,009	0,507
	Итого:	**243**	**6,906**	**8,154**	**27,396**	**208,42**	**0,068**	**0,173**	**1,04**	**227,409**	**0,607**
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	51	0,51	3,91	1,275	41,91	0,017	0,026	7,225	16,89	0,315
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	160	9,104	5,784	33,216	212,86	0,088	0,136	0,184	58,336	1,296
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	**462**	**13,08**	**10,306**	**72,841**	**424,26**	**0,207**	**0,212**	**11,159**	**97,056**	**3,82**
	Итого за день:	**2 013**	**62,294**	**55,045**	**257,018**	**1 755,27**	**0,957**	**0,718**	**264,822**	**766,368**	**16,611**