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

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: 2025.04.24 13:22:26+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

Ежедневное меню на
23 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	260,40	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	37,19		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	30,857/10	2,511	7,739	14,986	111,32	0,051	0,031		9,533	0,636
	Итого:	**441**	**14,111**	**14,339**	**67,326**	**408,91**	**0,291**	**0,251**	**1,02**	**213,263**	**3,156**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	35,00	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	**300**	**0,04**	**0,04**	**9,8**	**35,00**	**0,03**	**0,02**	**165**	**25**	**2,202**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	6,94	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	103,39	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	29	13,885	13,282	0,162	143,82	0,078		1,966	20,613	1,218
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,49		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,49		0,004	2	4,46	0,032
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	166,79	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	86,67	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	52,40	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	74,03	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**757**	**40,981**	**25,527**	**91,112**	**635,02**	**0,432**	**0,237**	**19,744**	**185,265**	**7,135**
	Полдник										
281	Кефир	195	5,655	4,875	7,8	79,95	0,076	0,336	1,365	234	0,195
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	178,76	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	**265**	**10,455**	**10,075**	**45,9**	**258,71**	**0,177**	**0,336**	**1,401**	**255,11**	**0,955**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	113,36	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	137,51	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	115,03	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	96,49	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	**461**	**18,305**	**24,041**	**70,319**	**462,39**	**0,211**	**0,41**	**64,38**	**122,38**	**4,549**
	Итого за день:	**2 224**	**83,892**	**74,022**	**284,457**	**1 800,02**	**1,141**	**1,253**	**251,545**	**801,017**	**17,996**