"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 27.
подпись

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: 2025.05.06 15:22:10+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

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

Ежедневное меню на 28 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									
268	Бутерброды с маслом	33,529/7/4,025	2,511	7,739	14,986	139,40	0,051	0,031		9,533	0,636
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	**441**	**2,711**	**7,739**	**15,026**	**188,40**	**0,051**	**0,041**	**0,1**	**13,933**	**1,496**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	**100**	**0,04**	**0,04**	**9,8**	**42,68**	**0,03**	**0,02**	**165**	**16**	**2,2**
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**652**	**32,685**	**13,43**	**102,7**	**632,97**	**0,435**	**1,004**	**79,578**	**118,645**	**9,35**
	Полдник										
281	Кефир	184	5,336	4,6	7,36	92,00	0,072	0,317	1,288	220,8	0,184
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	**254**	**13,932**	**30,234**	**42,234**	**496,88**	**0,168**	**0,413**	**1,442**	**356,908**	**1,008**
	Ужин										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	56	0,728	0,056	2,744	14,39	0,047	0,047	112	4,48	0,28
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**556**	**8,368**	**5,216**	**48,814**	**331,76**	**0,267**	**0,207**	**122,92**	**64,04**	**3,24**
	Итого за день:	**2 003**	**57,737**	**56,659**	**218,573**	**1 692,69**	**0,951**	**1,684**	**369,039**	**569,526**	**17,294**