"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 25 августа 2024 г.
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: 2024.09.06 16:04:59+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на 26 августа 2024 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										
3 094,1	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	80,433	0,05	0,15	0,68	119,12	0,19
268	Бутерброды с маслом	10/28,696	2,389	7,361	14,255	107,406	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	50,04261	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	**349**	**8,025**	**12,451**	**38,301**	**237,882**	**0,152**	**0,382**	**1,608**	**318,972**	**1,264**
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	78,16824	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	**380**	**0,54**		**24,828**	**78,168**	**0,036**	**0,012**	**3,6**	**41,388**	**0,721**
	Обед										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	41	0,41	3,178	1,025	27,31563	0,01	0,021	5,812	13,581	0,256
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	37,422	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,4918			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	140,03604	0,192	0,103		15,636	3,672
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	86,8158	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	83,63655	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	54,50409	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**552**	**26,45**	**13,672**	**83,792**	**436,193**	**0,367**	**0,671**	**71,792**	**129,629**	**8,023**
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	60,75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	327,9528	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	**220**	**12,946**	**29,384**	**40,874**	**388,703**	**0,156**	**0,356**	**1,204**	**316,108**	**0,974**
	Ужин										
104,1	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	90,07524	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
112,2	Биточки рыбные	60	11	1,7	6,2	66,663	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	39,6576		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,348	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**390**	**16,376**	**5,444**	**36,704**	**253,744**	**0,223**	**0,2**	**9,493**	**84,216**	**3,72**
	Итого за день:	**1 891**	**64,337**	**60,951**	**224,499**	**1 394,69**	**0,935**	**1,62**	**87,697**	**890,313**	**14,702**