"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
24.02.2025
Подпись

Базюк Светлана Владимировна

Подписан: Базюк Светлана Владимировна
Дата: 2025.03.12 14:51:08 +05'00'
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: 2025.03.12 14:51:08+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

Ежедневное меню на
24 февраля 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	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
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:	**431**	**15,526**	**8,452**	**79,312**	**463,26**	**0,328**	**0,31**	**1,308**	**272,247**	**4,673**
	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										
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		149,98	0,053	0,013		30,495	1,196
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	**678**	**31,249**	**20,072**	**115,069**	**738,21**	**0,462**	**0,329**	**14,01**	**185,078**	**9,996**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	**200**	**5,1**	**5,3**	**9,4**	**103,40**	**0,05**	**0,16**	**1,04**	**220,4**	**0,1**
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	41,08	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	**461**	**24,773**	**19,664**	**45,145**	**453,58**	**0,387**	**0,183**	**217,233**	**94,384**	**8,354**
	Итого за день:	**1 870**	**76,688**	**53,528**	**258,726**	**1 801,13**	**1,258**	**1,001**	**398,591**	**788,109**	**25,323**