"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
24.02.2025
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: 2025.03.12 14:51:11+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

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

Ежедневное меню на
25 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										
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,60		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	**451**	**11,476**	**4,682**	**49,752**	**288,36**	**0,282**	**0,081**	**2,53**	**254,45**	**6,229**
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	99	0,396	0,03	9,405	40,15	0,02	0,03	4,95	18,81	2,277
	Итого:	**99**	**0,396**	**0,03**	**9,405**	**40,15**	**0,02**	**0,03**	**4,95**	**18,81**	**2,277**
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	65	0,715	0,13	2,47	13,91	0,043	0,022	16,25	9,1	0,585
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный (Без сахара)	200	0,1	0,1	2,4	6,90	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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:	**776**	**25,266**	**17,33**	**68,765**	**532,63**	**0,313**	**0,279**	**68,348**	**155,545**	**6,608**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	25	0,286	0,25	7,143	31,00	0,003	0,001		0,893	0,054
	Итого:	**225**	**5,386**	**5,55**	**16,543**	**134,40**	**0,053**	**0,161**	**1,04**	**221,293**	**0,154**
	Ужин										
144,2	Запеканка из творога	151	24,047	25,053	12,231	365,53	0,075	0,403	0,352	224,235	1,007
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	**432**	**29,413**	**27,005**	**70,559**	**630,11**	**0,177**	**0,443**	**0,552**	**261,155**	**3,036**
	Итого за день:	**1 983**	**71,936**	**54,597**	**215,024**	**1 625,65**	**0,845**	**0,995**	**77,421**	**911,253**	**18,303**