Базюк Светлана Владимировна

Подписан: Базюк Светлана Владимировна
DN: C=RU, OU=ЗАВЕДУЮЩИЙ, O=МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 «Самолётик», CN=Базюк Светлана Владимировна, E=Samoletik52@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.01.29 16:03:13+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 24 января 2024 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на
25 января 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										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
266	Бутерброды с джемом	29,611/20	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	**430**	**12,432**	**10,213**	**73,539**	**433,698**	**0,179**	**0,462**	**2,431**	**244,719**	**1,588**
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	**90**	**0,81**	**0,18**	**7,29**	**32,562**	**0,036**	**0,027**	**54**	**30,6**	**0,27**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,176		17,78	0,004	0,011		2,1	0,112
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	**744**	**20,974**	**23,45**	**70,225**	**572,304**	**0,313**	**0,168**	**100,605**	**166,696**	**6,819**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	**240**	**6,78**	**7,955**	**26,14**	**201,09**	**0,067**	**0,172**	**1,04**	**226,92**	**0,572**
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые	128	15,787	15,215	22,357	290,24	0,064	0,256	0,213	139,605	0,832
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**418**	**20,887**	**17,665**	**78,509**	**562,46**	**0,144**	**0,376**	**35,563**	**190,705**	**3,742**
	Итого за день:	**1 922**	**61,882**	**59,463**	**255,704**	**1 802,114**	**0,739**	**1,205**	**193,64**	**859,641**	**12,991**