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 16:07:34+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 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

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	150	6	3,9	25,8	131,38	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
266	Бутерброды с джемом	26,649/18	2,054	3,215	23,629	105,408	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	54,385	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	**375**	**10,334**	**8,555**	**62,283**	**291,174**	**0,161**	**0,403**	**2,157**	**372,023**	**1,413**
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,251	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	**75**	**0,675**	**0,15**	**6,075**	**22,251**	**0,03**	**0,002**	**45**	**25,5**	**0,225**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,625	0,01	0,02	4	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	59,409	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		10,537	0,003	0,008		1,5	0,075
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,56			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,492		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	164,066	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	7,938		0,008	0,008	4,416	0,032
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	48,496	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,081	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**548**	**16,227**	**18,057**	**53,42**	**359,694**	**0,229**	**0,126**	**82,455**	**138,788**	**5,321**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	72,302	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	240,317	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	**200**	**9,46**	**12,498**	**58,267**	**312,62**	**0,096**	**0,217**	**0,884**	**193,391**	**1,495**
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые	128	15,787	15,211	22,357	237,997	0,064	0,256	0,213	139,605	0,832
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	41		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	77,244		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,056	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**388**	**19,451**	**17,691**	**65,749**	**414,297**	**0,134**	**0,372**	**32,043**	**192,327**	**4,172**
	Итого за день:	**1 586**	**56,146**	**56,951**	**245,795**	**1 400,035**	**0,65**	**1,119**	**162,539**	**922,029**	**12,626**