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: 2024.03.22 13:33:09+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 20 марта 2024 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню на 21 марта 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
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	**440**	**12,25**	**14,65**	**63,82**	**437,7**	**0,15**	**0,32**	**1,44**	**282,7**	**2,24**
	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										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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	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:	**748**	**22**	**24,026**	**71,347**	**586,074**	**0,336**	**0,174**	**109,605**	**162,546**	**7,086**
	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	143	17,637	16,998	24,977	324,252	0,071	0,286	0,238	155,965	0,929
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	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	**434**	**22,832**	**19,459**	**81,713**	**599,342**	**0,153**	**0,407**	**35,588**	**207,353**	**3,863**
	Итого за день:	**1 952**	**64,672**	**66,27**	**250,31**	**1 836,769**	**0,742**	**1,1**	**201,673**	**910,119**	**14,031**