"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М.П. 2025 г.

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 12:38:05+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 11 марта 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										
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
266	Бутерброды с джемом	12/33,775	2,099	3,287	24,154	134,66	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
	Итого:	**446**	**9,419**	**9,967**	**55,3**	**344,32**	**0,162**	**0,475**	**2,461**	**208,462**	**1,417**
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	**80**	**0,64**	**0,16**	**6**	**30,40**	**0,048**	**0,024**	**30,4**	**28**	**0,08**
	Обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
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	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
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
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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
	Оладьи из печени	80									
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	**702**	**14,013**	**13,698**	**76,12**	**481,72**	**0,215**	**0,166**	**17,785**	**119,114**	**5,015**
	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	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	**240**	**5,557**	**5,7**	**20,829**	**153,00**	**0,055**	**0,162**	**1,04**	**221,829**	**0,186**
	Ужин										
144,2	Запеканка из творога	140	22,295	23,228	11,34	338,91	0,07	0,373	0,327	207,9	0,933
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	210	1,05		39,801	170,06		0,032	0,042	25,893	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**440**	**28,145**	**25,678**	**81,981**	**673,76**	**0,15**	**0,485**	**0,519**	**276,143**	**2,603**
	Итого за день:	**1 908**	**57,774**	**55,203**	**240,23**	**1 803,20**	**0,629**	**1,311**	**52,205**	**853,547**	**9,3**