"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М.П.
"12" марта 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 12:39:32+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на
12 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										
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	139,04	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34,1	Чай с лимоном	170	0,187	0,085	12,393	44,13	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	62,64	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	**351**	**8,643**	**5,464**	**48,77**	**245,82**	**0,172**	**0,191**	**3,185**	**169,9**	**2,25**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	57,62	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	**75**	**1,125**	**0,075**	**15,75**	**57,62**	**0,03**	**0,075**	**7,5**	**6**	**0,9**
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	40	0,52	0,04	1,96	9,64	0,03	0,04	80	3,2	0,02
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	43,59	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое по-домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	241,23	0,169		20,533	28,338	3,316
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	99,94	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,77	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**526**	**20,25**	**19,87**	**65,588**	**456,23**	**0,316**	**0,171**	**117,254**	**128,308**	**6,528**
	Полдник										
281	Кефир	171	4,959	4,275	6,84	75,24	0,068	0,296	1,197	205,2	0,171
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	110,97	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	75,05	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
	Итого:	**257**	**10,931**	**8,985**	**46,67**	**261,25**	**0,194**	**0,425**	**1,457**	**296**	**1,023**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	121,65	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	135,52	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	52,24			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,30	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**410**	**15,51**	**22,587**	**40,196**	**371,71**	**0,185**	**0,372**	**7,775**	**114,707**	**4,3**
	Итого за день:	**1 619**	**56,459**	**56,981**	**216,974**	**1 392,63**	**0,897**	**1,234**	**137,171**	**714,915**	**15**