"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 12:39:25+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

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										
	Каша пшеничная на воде	200									
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	**441**	**4,095**	**0,461**	**23,974**	**166,70**	**0,082**	**0,041**	**0,1**	**16,188**	**1,834**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,30	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	**100**	**1,5**	**0,1**	**21**	**87,30**	**0,04**	**0,05**	**10**	**8**	**0,6**
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое по-домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,40	0,188		23,103	31,883	3,725
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	**706**	**24,192**	**23,712**	**89,387**	**660,30**	**0,396**	**0,237**	**156,453**	**162,453**	**8,265**
	Полдник										
281	Кефир	205	5,945	5,125	8,2	102,50	0,08	0,353	1,435	246	0,205
0,18	вафли	30	0,343	0,3	8,571	37,20	0,004	0,001		1,071	0,064
	Итого:	**235**	**6,288**	**5,425**	**16,771**	**139,70**	**0,083**	**0,354**	**1,435**	**247,071**	**0,269**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	**459**	**17,575**	**23,479**	**52,594**	**489,16**	**0,207**	**0,408**	**8,355**	**119,195**	**3,844**
	Итого за день:	**1 941**	**53,65**	**53,177**	**203,725**	**1 543,15**	**0,808**	**1,091**	**176,343**	**552,907**	**14,813**