"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М.П. "14" марта 2025 г.
Подпи

Базюк Светлана Владимировна

Подписан: 2025 г. 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: 2025.03.14 14:54:20+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на
14 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										
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	179,65	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	52,61	0,046	0,017		6,67	0,551
36,2	Какао на молоке	170	3,921	3,513	15,86	87,50	0,068		2,21	204,385	0,204
	Итого:	**349**	**14,825**	**7,874**	**67,503**	**319,76**	**0,194**	**0,187**	**2,91**	**359,115**	**2,015**
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	24,03	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	**75**	**0,3**	**0,022**	**7,125**	**24,03**	**0,015**	**0,022**	**3,75**	**14,25**	**1,725**
	Обед										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	70,31	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,30	0,005	0,015		3	0,15
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	86,74	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	65,02	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	94,12	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	57,35	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**538**	**22,756**	**11,352**	**77,836**	**394,80**	**0,327**	**0,276**	**77,77**	**147,77**	**5,026**
	Полдник										
284,1	Снежок	146	4,088	4,964	16,06	99,19	0,044	0,019	1,314	176,66	0,146
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	319,86	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	**216**	**12,684**	**30,598**	**50,934**	**419,05**	**0,14**	**0,115**	**1,468**	**312,768**	**0,97**
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	41	0,41	3,178	1,025	26,64	0,01	0,021	5,812	13,581	0,256
15,1	Омлет натуральный	108	10,8	11,16	2,16	119,45	0,054	0,306	0,162	73,8	1,728
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	38,68		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,93	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**359**	**14,042**	**14,818**	**16,901**	**240,70**	**0,134**	**0,369**	**6,07**	**106,229**	**4,348**
	Итого за день:	**1 537**	**64,607**	**64,664**	**220,299**	**1 398,32**	**0,81**	**0,969**	**91,968**	**940,133**	**14,084**