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

Базюк Светлана Владимировна

Подписан: Базюк Светлана Владимировна
дата: 2025 г.
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 13:10:32+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

Ежедневное меню на 17 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										
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,20		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом	30,302/10	2,511	7,739	14,986	139,40	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	**441**	**16,611**	**14,839**	**80,102**	**519,86**	**0,111**	**24,281**	**2,08**	**236,333**	**3,886**
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	79	0,632	0,316	6,399	37,13	0,016	0,032	142,2	31,6	0,632
	Итого:	**79**	**0,632**	**0,316**	**6,399**	**37,13**	**0,016**	**0,032**	**142,2**	**31,6**	**0,632**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,296	3,896	5,392	61,80	0,024	0,48	10,632	34,184	0,584
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,10	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	**706**	**28,634**	**14,998**	**90,574**	**602,36**	**0,283**	**0,739**	**80,439**	**142,47**	**6,549**
	Полдник										
281	Кефир	188	5,452	4,7	7,52	94,00	0,073	0,324	1,316	225,6	0,188
	печенье	23	0,966	1,527	9,626	56,17	0,01	0,007		3,749	0,271
	Итого:	**211**	**6,418**	**6,227**	**17,145**	**150,17**	**0,083**	**0,331**	**1,316**	**229,349**	**0,459**
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	**466**	**12,929**	**13,635**	**50,801**	**374,57**	**0,231**	**0,301**	**232,56**	**71,076**	**7,857**
	Итого за день:	**1 903**	**65,224**	**50,014**	**245,021**	**1 684,09**	**0,724**	**25,683**	**458,595**	**710,827**	**19,383**