"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
«26» марта 2025 г.
Подп.

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: 2025.03.27 09:46:31+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
26 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	200	8,1	6,8	29,2	210,60	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	**439**	**12,005**	**7,239**	**52,006**	**371,56**	**0,238**	**0,259**	**1,06**	**223,353**	**2,966**
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	**300**	**0,8**	**0,2**	**7,5**	**38,00**	**0,06**	**0,03**	**38**	**44**	**0,102**
	Обед										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	62	0,62	4,753	1,55	50,94	0,021	0,031	8,783	20,532	0,382
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
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	207	16,799	21,084	17,388	326,44	0,166	0,191	19,691	34,52	2,246
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:	**735**	**23,927**	**30,339**	**88,402**	**713,87**	**0,344**	**0,41**	**41,824**	**180,823**	**6,868**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	22	0,924	1,46	9,207	53,73	0,009	0,007		3,586	0,26
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	**232**	**7,674**	**8,78**	**34,317**	**245,19**	**0,056**	**0,265**	**1,236**	**294,046**	**0,41**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	100	1,483	8,95	7,183	115,20	0,05	0,033	4	18,8	0,667
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	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**460**	**17,383**	**21,7**	**53,831**	**476,91**	**0,2**	**0,403**	**7,93**	**116,12**	**3,757**
	Итого за день:	**2 166**	**61,789**	**68,258**	**236,057**	**1 845,53**	**0,899**	**1,367**	**90,05**	**858,341**	**14,103**