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: 2024.05.29 14:27:10+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 12 мая 2024 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

Ежедневное меню на
13 мая 2024 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										
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
268	Бутерброды с маслом	7/29,295	2,389	7,361	14,255	132,6	0,049	0,029		9,068	0,605
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	**439**	**13,809**	**17,681**	**77,715**	**528,43**	**0,152**	**0,692**	**3,01**	**174,308**	**2,772**
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**36,18**	**0,04**	**0,03**	**60**	**34**	**0,3**
	Обед										
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
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	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	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
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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:	**674**	**27,636**	**14,348**	**74,13**	**530,51**	**0,27**	**0,732**	**25,188**	**134,054**	**5,482**
	Полдник										
281	Кефир	181	5,249	4,525	7,24	90,5	0,07	0,312	1,267	217,2	0,181
	Итого:	**181**	**5,249**	**4,525**	**7,24**	**90,5**	**0,07**	**0,312**	**1,267**	**217,2**	**0,181**
	Ужин										
248	Сельдь с раст. маслом	62	8,484	6,965	0,041	95,873				47,864	0,01
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	**461**	**15,478**	**12,953**	**76,545**	**475,722**	**0,238**	**0,159**	**84,16**	**108,874**	**3,881**
	Итого за день:	**1 855**	**63,071**	**49,707**	**243,73**	**1 661,342**	**0,771**	**1,925**	**173,625**	**668,436**	**12,616**
	Итого среднее за 10 дней:		**84,601**	**67,358**	**340,434**	**1 800,129**	**1,097**	**1,59**	**190,597**	**942,147**	**17,343**

Шеф-повар:_____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/ Гайнутдинова Ф. Р. /