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

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: 2025.05.14 09:52:42+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

Базюк Светлана Владимировна

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на
7 мая 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										
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	201	5,95	5,96	18,02	149,54	0,121	0,211	0,915	166,428	0,663
35,1	Кофейный напиток	201	2,513	1,608	14,388	77,65	0,06	0,251	1,156	41,064	0,593
268	Бутерброды с маслом	32,933/7	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	**442**	**10,912**	**15,118**	**47,027**	**363,19**	**0,231**	**0,492**	**2,07**	**216,792**	**1,876**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	**100**	**0,04**	**0,04**	**9,8**	**42,68**	**0,03**	**0,02**	**165**	**16**	**2,2**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	43	0,344	0,043	1,075	6,06	0,014	0,014	4,3	9,89	0,258
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	23	11,012	10,534	0,129	139,10	0,062		1,559	16,348	0,966
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,90	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**732**	**39,84**	**21,338**	**92,57**	**736,29**	**0,407**	**0,23**	**18,027**	**174,8**	**6,543**
	Полдник										
281	Кефир	191	5,539	4,775	7,64	95,50	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	6,433	4,133	17	130,94	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942
	Итого:	**241**	**11,972**	**8,908**	**24,64**	**226,44**	**0,125**	**0,396**	**2,795**	**238,892**	**2,133**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	110	1,632	9,845	7,902	126,72	0,055	0,037	4,4	20,68	0,733
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
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
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	**449**	**17,967**	**23,124**	**68,434**	**546,62**	**0,202**	**0,405**	**63,98**	**119,924**	**4,435**
	Итого за день:	**1 964**	**80,731**	**68,528**	**242,471**	**1 815,22**	**0,995**	**1,542**	**251,873**	**766,409**	**17,186**