"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 09:52:43+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

Базюк Светлана Владимировна

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

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)	151	4,47	4,48	13,54	94,37	0,091	0,151	0,685	125,028	0,493
35,1	Кофейный напиток	171	2,166	1,368	12,212	55,46	0,057	0,217	0,992	203,9	0,502
268	Бутерброды с маслом	32,933/7	2,45	7,55	14,62	114,24	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	**362**	**9,086**	**13,398**	**40,371**	**264,07**	**0,198**	**0,398**	**1,676**	**338,228**	**1,615**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,89	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	**75**	**0,03**	**0,03**	**7,35**	**26,89**	**0,022**	**0,015**	**123,75**	**12**	**1,65**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	32	0,256	0,032	0,8	3,79	0,008	0,016	3,2	7,36	0,192
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	79,46	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)	18	14,364	13,734	0,171	152,41	0,081		2,034	21,321	1,26
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	120	3,096	2,7	28,08	136,66	0,03	0,02	0,756	5,16	0,51
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	69,13	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	50,78	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,01	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**556**	**36,675**	**21,984**	**74,984**	**551,26**	**0,341**	**0,196**	**21,278**	**159,42**	**5,688**
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	63,00	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	108,55	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	**200**	**11,479**	**8,179**	**21,229**	**171,55**	**0,107**	**0,331**	**2,85**	**189,586**	**2,407**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	100	1,475	8,95	7,175	96,77	0,05	0,025	4	18,8	0,675
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	129,36	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	100,08	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	57,49	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	**389**	**15,627**	**21,181**	**52,603**	**383,70**	**0,183**	**0,376**	**53,665**	**112,66**	**4,653**
	Итого за день:	**1 582**	**72,896**	**64,771**	**196,537**	**1 397,47**	**0,85**	**1,315**	**203,219**	**811,894**	**16,013**