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

Базюк Светлана Владимировна

Подписан: Базюк Светлана Владимировна
DN: C=RU, O=Заведующий, O="МАДОУ г.Нижневартовска ДС № 52 ""Самолётик""", CN=Базюк Светлана Владимировна, E=samoletik52@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: 12345678
Дата: 2025.05.23 13:25:49+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

Ежедневное меню на 21 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										
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	284,98	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,72		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	32,967/7	2,45	7,55	14,62	120,15	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	**440**	**14,05**	**14,15**	**66,96**	**447,85**	**0,29**	**0,25**	**1,02**	**213,03**	**3,14**
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	32,20	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**32,20**	**0,04**	**0,03**	**60**	**34**	**0,3**
	Обед										
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	112,21	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	24	11,491	10,992	0,134	129,19	0,064		1,627	17,059	1,008
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	181,03	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	97,72	0,07	0,1	1	47,66	0,64
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	63,45	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,35	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**692**	**40,107**	**21,768**	**95,198**	**665,01**	**0,403**	**0,226**	**12,382**	**164,629**	**6,482**
	Полдник										
281	Кефир	184	5,336	4,6	7,36	81,88	0,072	0,317	1,288	220,8	0,184
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	4,1	5,35	21,7	134,39	0,06	0,06	0,12	17,2	0,81
	Итого:	**244**	**9,436**	**9,95**	**29,06**	**216,27**	**0,132**	**0,377**	**1,408**	**238**	**0,994**
	Ужин										
58	Икра кабачковая+	49	1,143	3,757	6,043	48,55	0,033	0,033	8,738	21,634	0,596
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,25	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	138,72	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**409**	**17,643**	**17,107**	**71,089**	**438,69**	**0,183**	**0,403**	**74,918**	**121,854**	**4,416**
	Итого за день:	**1 885**	**82,137**	**63,175**	**270,407**	**1 800,02**	**1,047**	**1,285**	**149,729**	**771,513**	**15,332**