"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
"23" 05 2025г.

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 13:25:59+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

Базюк Светлана Владимировна

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

Ежедневное меню на
22 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										
146,1	Пудинг из творога	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	**399**	**20,385**	**18,469**	**58,046**	**522,25**	**0,144**	**0,345**	**0,42**	**186,433**	**4,476**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,30	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	**100**	**1,5**	**0,1**	**21**	**87,30**	**0,04**	**0,05**	**10**	**8**	**0,6**
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72,00	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клёцки	25	0,98	0,81	4,79	30,40	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	Мясо для супа (куры)	34	16,279	15,572	0,19	205,63	0,091		2,305	24,167	1,428
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	170	13,49	5,279	9,104	137,87	0,128	1,36	58,361	65,994	2,202
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**666**	**35,643**	**26,189**	**58,257**	**606,90**	**0,362**	**1,458**	**75,121**	**166,877**	**6,965**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	126,07	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	**270**	**10,813**	**9,788**	**50,516**	**317,53**	**0,129**	**0,288**	**1,236**	**301,431**	**0,945**
	Ужин										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	52	0,676	0,052	2,548	13,36	0,043	0,043	104	4,16	0,26
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	**441**	**8,511**	**4,061**	**50,965**	**324,62**	**0,28**	**0,215**	**117,285**	**66,033**	**3,381**
	Итого за день:	**1 876**	**76,852**	**58,606**	**238,784**	**1 858,60**	**0,954**	**2,357**	**204,062**	**728,774**	**16,367**