"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города Нижневартовска ДС №52 "Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 6 ноября 2024 г.
Подпись _____

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: 2024.11.11 16:09:47+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 2024 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли

Ежедневное меню на 7 ноября 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										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	129,40	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/29,688	2,45	7,55	14,62	107,48	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	51,19	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	**360**	**10,603**	**12,81**	**52,56**	**288,06**	**0,167**	**0,395**	**1,706**	**360,808**	**1,439**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,61	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	**275**	**0,03**	**0,03**	**7,35**	**25,61**	**0,022**	**0,015**	**123,75**	**21**	**1,651**
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	57,96	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,56	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,42			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые	160	10,688	13,344	12,693	170,74	0,083		39,563	55,627	2,325
183	Соус сметанный	30	0,48	0,6	1,68	11,62		0,012	0,012	6,624	0,048
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	47,49			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	55,25	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**552**	**17,982**	**19,802**	**53,707**	**369,99**	**0,216**	**0,116**	**56,945**	**136,491**	**5,041**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	70,54	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	234,46	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	**200**	**9,46**	**12,498**	**58,267**	**305,00**	**0,096**	**0,217**	**0,884**	**193,391**	**1,495**
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые	133	16,403	15,805	23,231	241,26	0,066	0,266	0,222	145,059	0,864
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	40,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	75,36		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	54,75	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	**392**	**19,979**	**18,269**	**66,167**	**411,37**	**0,134**	**0,381**	**32,052**	**197,314**	**4,153**
	Итого за день:	**1 779**	**58,055**	**63,409**	**238,051**	**1 400,03**	**0,636**	**1,125**	**215,336**	**909,003**	**13,779**