"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
"14" января 2025 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: 2025.03.14 13:11:28+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на 14 января 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										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,80	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом	7/32,685/4,025	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	**440**	**12,25**	**14,65**	**63,82**	**437,70**	**0,15**	**0,32**	**1,44**	**282,7**	**2,24**
	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										
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	28	0,429	0,579	1,587	13,59	0,009	0,009	0,009	6,179	0,047
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	5								18,4	0,145
	Итого:	**691**	**13,739**	**10,692**	**72,976**	**444,16**	**0,218**	**0,159**	**11,648**	**102,385**	**4,789**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	**240**	**6,78**	**7,955**	**26,14**	**201,09**	**0,067**	**0,172**	**1,04**	**226,92**	**0,572**
	Ужин										
146,1	Пудинг из творога	130	16,987	17,799	31,677	348,06	0,071	0,288	0,217	158,318	2,827
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	220	0,33		27,843	118,16		0,044	38,72	9,625	2,046
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**440**	**22,117**	**20,249**	**90,36**	**631,03**	**0,151**	**0,412**	**39,087**	**210,293**	**5,923**
	Итого за день:	**1 911**	**54,926**	**53,586**	**263,096**	**1 756,65**	**0,617**	**1,083**	**218,215**	**838,299**	**15,724**