"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
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: 2025.03.12 14:51:05+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на 13 марта 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										
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	163,51	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	24,89		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	7,5/22,596	1,838	5,663	10,965	90,41	0,038	0,023		6,975	0,465
34	Чай с молоком	170	1,813	1,813	14,053	72,61	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
	Итого:	**330**	**18,584**	**16,343**	**44,352**	**351,41**	**0,099**	**0,337**	**0,765**	**218,818**	**2,084**
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	24,69	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	**75**	**0,675**	**0,15**	**6,075**	**24,69**	**0,03**	**0,002**	**45**	**25,5**	**0,225**
	Обед										
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	51,26					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	20	3,608	0,264	0,416	16,56	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,27		0,005	2,5	5,575	0,04
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	131,10	0,16	0,086		13,03	3,06
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	103,74	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	21,84	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,44	Сок фруктовый	151	0,453		20,828	73,67	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,46	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**527**	**24,209**	**11,042**	**82,774**	**463,45**	**0,322**	**0,251**	**11,818**	**122,333**	**6,509**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,80	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	169,62	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	**210**	**8,34**	**5,9**	**49,54**	**240,41**	**0,12**	**0,21**	**0,84**	**169,3**	**1,25**
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,13	0,01	0,02	4	9,2	0,24
258,3	Картофель тушённый	140	3,668	3,341	23,921	127,68	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
123,1	Компот из свежих плодов	170	0,68	0,453	34,005	122,87	0,011	0,011	56,1	5,848	0,805
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	64,43	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**380**	**7,308**	**4,315**	**72,606**	**320,11**	**0,239**	**0,185**	**72,411**	**72,224**	**3,855**
	Итого за день:	**1 522**	**59,117**	**37,75**	**255,346**	**1 400,08**	**0,81**	**0,986**	**130,833**	**608,175**	**13,923**