"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М.П. «14» марта 2025 г.
Подпи

Базюк Светлана Владимировна

Подписан: 2025 г. 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 14:54:21+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на 14 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										
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	188,74	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	57,18	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	138,48	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	**350**	**16,749**	**11,068**	**73,995**	**384,40**	**0,196**	**0,46**	**2,91**	**361,601**	**2,601**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,57	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	**75**	**0,03**	**0,03**	**7,35**	**26,57**	**0,022**	**0,015**	**123,75**	**12**	**1,65**
	Обед										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	73,87	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,33	0,005	0,015		3	0,15
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	91,13	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	68,31	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	85,70	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	57,32	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**516**	**22,544**	**11,275**	**73,151**	**398,66**	**0,322**	**0,273**	**71,17**	**146,382**	**4,853**
	Полдник										
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	107,07	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
	Сырная палочка	70	7,98	9,38	29,4	192,89	0,084	17,5	0,266	176,26	0,784
	Итого:	**220**	**12,18**	**14,48**	**45,9**	**299,96**	**0,129**	**17,52**	**1,616**	**357,76**	**0,934**
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	27,31	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	165,64	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
33	Чай с сахаром	170	0,181		0,034	38,38		0,011	0,091	4,579	0,759
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,76	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**390**	**11,761**	**9,01**	**45,854**	**290,09**	**0,163**	**0,194**	**5,936**	**86,519**	**3,785**
	Итого за день:	**1 551**	**63,264**	**45,863**	**246,25**	**1 399,68**	**0,832**	**18,462**	**205,382**	**964,261**	**13,823**