"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М.П.
Подпи

Базюк Светлана Владимировна

Подписан: Базюк Светлана Владимировна
17.03.2025 г.
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 13:10:35+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на 17 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										
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,20	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
268	Бутерброды с маслом	30,671/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,78	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	**350**	**8,957**	**12,94**	**38,856**	**303,98**	**0,183**	**0,403**	**1,608**	**320,684**	**1,929**
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	**150**	**0,45**		**20,69**	**80,42**	**0,03**	**0,01**	**3**	**26,99**	**0,6**
	Обед										
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,92	4,04	46,35	0,02	0,36	7,97	25,64	0,44
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,726	128,70	0,044			18,348	0,682
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**523**	**21,806**	**11,722**	**73,74**	**480,18**	**0,214**	**0,55**	**68,53**	**115,648**	**4,989**
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,00	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,10	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	**220**	**9,31**	**7,13**	**51,73**	**308,10**	**0,14**	**0,34**	**1,1**	**199,65**	**0,837**
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	160	2,379	6,539	14,699	126,72	0,117	0,117	30,731	37,397	1,173
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,30	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**395**	**11,779**	**12,689**	**41,934**	**326,27**	**0,201**	**0,264**	**195,651**	**60,697**	**6,523**
	Итого за день:	**1 638**	**52,301**	**44,481**	**226,95**	**1 458,95**	**0,769**	**1,567**	**269,889**	**723,669**	**14,879**