"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 19.03.2025 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: 2025.03.20 15:47:05+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на 19 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	21,34	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	128,80	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	63,38	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	53,29	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	**320**	**15,06**	**11,963**	**31,202**	**266,81**	**0,158**	**0,511**	**2,94**	**256,093**	**2,77**
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	26,22	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	**75**	**0,6**	**0,15**	**5,625**	**26,22**	**0,045**	**0,022**	**28,5**	**26,25**	**0,075**
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,10		0,01	6	4	0,32
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	61,76	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	38,75	0,021	0,018		4,77	0,218
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	2	0,05	0,01	0,08	0,55		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	259,44	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	120,56	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,16	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**559**	**22,655**	**14,858**	**95,218**	**553,88**	**0,201**	**0,268**	**22,45**	**145,36**	**5,655**
	Полдник										
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	88,57	0,038	0,025	0,57	235,6	0,19
341,8	Пирожки сдобные печеные с яблоками	60	3,12	3,497	28,491	145,10	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	Итого:	**250**	**8,63**	**8,247**	**36,471**	**233,66**	**0,089**	**0,06**	**0,879**	**248,457**	**1,304**
	Ужин										
248,1	Сельдь с раст. маслом и луком	50	6,838	5,613	0,038	71,13				38,6	0,008
164,1	Картофель отварной	130	2,481	3,737	19,944	113,50	0,13	0,087	18,2	12,686	1,007
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	62,78	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	65,14	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**360**	**12,058**	**9,93**	**51,466**	**312,55**	**0,21**	**0,117**	**49,12**	**68,646**	**3,045**
	Итого за день:	**1 564**	**59,003**	**45,148**	**219,982**	**1 393,11**	**0,703**	**0,978**	**103,889**	**744,806**	**12,849**