"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М.П. 20__ 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: 2025.03.21 13:27:34+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на 21 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										
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	193,38	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	35,90	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,27	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	162,48	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	**448**	**21,198**	**17,229**	**75,892**	**497,02**	**0,323**	**0,547**	**3,3**	**437,985**	**2,94**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	31,41	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	**80**	**0,032**	**0,032**	**7,84**	**31,41**	**0,024**	**0,016**	**132**	**12,8**	**1,76**
	Обед										
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	84,64	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,32		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	109,43	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
492	Язык отварной	68	15,224	9,537		134,04	0,051	0,013		29,623	1,162
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	44,16	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,05	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,43	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	**675**	**25,474**	**21,665**	**87,554**	**592,17**	**0,336**	**0,237**	**87,095**	**171,537**	**6,771**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	95,13	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	200,56	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	**270**	**9,9**	**10,5**	**47,5**	**295,69**	**0,151**	**0,16**	**1,076**	**241,51**	**0,86**
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,49	0,017	0,017	5	11,5	0,3
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	198,82	0,24	0,13		19,55	4,59
	Итого:	**200**	**9,42**	**2,39**	**46,84**	**205,31**	**0,257**	**0,147**	**5**	**31,05**	**4,89**
	Обед										
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,04	3,625	0,065	30,39		0,005		1,2	0,01
	Итого:	**5**	**0,04**	**3,625**	**0,065**	**30,39**		**0,005**		**1,2**	**0,01**
	Ужин										
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	45,08		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,98	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	**239**	**3,905**	**0,439**	**22,797**	**148,06**	**0,078**	**0,039**	**0,1**	**15,613**	**1,786**
	Итого за день:	**1 917**	**69,968**	**55,879**	**288,487**	**1 800,05**	**1,169**	**1,151**	**228,571**	**911,695**	**19,018**