"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 23 марта 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: 2025.03.21 13:28:26+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

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

Ежедневное меню на 24 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										
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	**420**	**15,96**	**8,29**	**85,22**	**487,81**	**0,316**	**0,299**	**1,308**	**265,897**	**3,634**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	71	1,065	0,071	14,91	61,98	0,028	0,036	7,1	5,68	0,426
	Итого:	**71**	**1,065**	**0,071**	**14,91**	**61,98**	**0,028**	**0,036**	**7,1**	**5,68**	**0,426**
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	59	0,767	0,059	2,891	15,16	0,049	0,049	118	4,72	0,295
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	**726**	**24,908**	**19,805**	**89,071**	**625,52**	**0,318**	**0,344**	**209,9**	**189,831**	**6,143**
	Полдник										
284,1	Снежок	198	5,544	6,732	21,78	170,28	0,059	0,03	1,782	239,58	0,198
341,8	Пирожки сдобные печеные с яблоками	60	3,12	3,497	28,491	157,71	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	Итого:	**258**	**8,664**	**10,229**	**50,271**	**327,99**	**0,111**	**0,064**	**2,091**	**252,437**	**1,312**
	Ужин										
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,90	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**450**	**24,567**	**15,728**	**49,966**	**442,45**	**0,363**	**0,038**	**19,438**	**77,09**	**2,874**
	Итого за день:	**1 925**	**75,164**	**54,123**	**289,438**	**1 845,75**	**1,136**	**0,781**	**239,837**	**790,935**	**14,389**