"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 13:28:27+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли 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	150	8,6	5	39,2	204,77	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	58,56	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	170	1,813	1,813	14,053	67,82	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
	Итого:	**350**	**12,693**	**7,083**	**67,263**	**331,14**	**0,239**	**0,246**	**1,098**	**220,14**	**2,829**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	62	0,93	0,062	13,02	46,01	0,025	0,062	6,2	4,96	0,744
	Итого:	**62**	**0,93**	**0,062**	**13,02**	**46,01**	**0,025**	**0,062**	**6,2**	**4,96**	**0,744**
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	39	0,507	0,039	1,911	9,08	0,029	0,039	78	3,12	0,02
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	61,58	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,85	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,76			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	96,90	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	76,60	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	87,77	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,21	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**562**	**19,987**	**16,036**	**69,094**	**420,77**	**0,243**	**0,273**	**156,14**	**170,262**	**4,802**
	Полдник										
284,1	Снежок	169	4,732	5,746	18,59	123,54	0,051	0,023	1,521	204,49	0,169
341,8	Пирожки сдобные печеные с яблоками	60	3,12	3,497	28,491	134,06	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	Итого:	**229**	**7,852**	**9,243**	**47,081**	**257,60**	**0,102**	**0,057**	**1,83**	**217,347**	**1,283**
	Ужин										
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,71	0,01	0,01	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	207,36	0,255		11,475	46,104	1,419
273,4	Напиток лимонный	170	0,385		19,255	67,19	0,005		4,522	4,981	0,114
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**410**	**22,499**	**14,891**	**43,033**	**338,44**	**0,34**	**0,04**	**17,997**	**74,285**	**3,333**
	Итого за день:	**1 613**	**63,961**	**47,315**	**239,493**	**1 393,95**	**0,949**	**0,677**	**183,265**	**686,994**	**12,991**