"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
«26» 03 2025 г.
Подп

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: 2025.03.27 09:46:32+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на
26 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										
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	269,85		24	0,93	185,94	2,66
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	74,67	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,20	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**440**	**17,3**	**7,85**	**88,95**	**446,72**	**0,1**	**24,11**	**1,41**	**272,44**	**4,8**
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	27,06	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	**80**	**0,64**	**0,16**	**6**	**27,06**	**0,048**	**0,024**	**30,4**	**28**	**0,08**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,27	0,017	0,017	5	11,5	0,3
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	58,78	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,05		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	220	17,854	22,408	18,48	308,78	0,176	0,204	20,928	36,688	2,387
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,38	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	77,20	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	**736**	**24,762**	**26,96**	**89,194**	**614,52**	**0,351**	**0,407**	**39,277**	**173,958**	**6,927**
	Полдник										
281	Кефир	186	5,394	4,65	7,44	82,77	0,072	0,32	1,302	223,2	0,186
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	112,20	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	87,58	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	**276**	**11,619**	**9,667**	**49,492**	**282,55**	**0,157**	**0,464**	**1,602**	**326,272**	**1,041**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	100	1,483	8,95	7,183	102,53	0,05	0,033	4	18,8	0,667
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,25	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	70,50	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**460**	**17,383**	**21,7**	**53,831**	**424,45**	**0,2**	**0,403**	**7,93**	**116,12**	**3,757**
	Итого за день:	**1 992**	**71,704**	**66,338**	**287,468**	**1 795,29**	**0,856**	**25,409**	**80,619**	**916,791**	**16,605**