"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
Подп

Базюк Светлана Владимировна

Подписан: Базюк Светлана Владимировна
DN: C=RU, OID.2.5.4.42=Заведующий, O="МАДОУ г.Нижневартовска ДС № 52 ""Самолётик""", CN=Базюк Светлана Владимировна, E=samoletik52@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: 12345678
Дата: 2025.03.28 15:30:39+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на
28 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										
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	202,39	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	61,31	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	75,19	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	**360**	**12,9**	**6,29**	**66,99**	**338,89**	**0,14**	**0,26**	**1,132**	**222,46**	**2,898**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,49	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	**75**	**0,03**	**0,03**	**7,35**	**28,49**	**0,022**	**0,015**	**123,75**	**12**	**1,65**
	Обед										
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	84,19	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,87	0,005	0,015		3	0,15
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	97,72	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	72,76	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	91,90	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	61,46	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**516**	**22,534**	**12,955**	**72,621**	**431,97**	**0,342**	**0,303**	**69,69**	**157,502**	**5,463**
	Полдник										
284,1	Снежок	155	4,34	5,27	17,05	118,64	0,046	0,021	1,395	187,55	0,155
270	Горячий бутерброд с сыром	30,13/26,4 9/4,5	8,82	13,38	16,335	200,01	0,008		0,14	202,395	0,159
	Итого:	**215**	**13,16**	**18,65**	**33,385**	**318,65**	**0,054**	**0,021**	**1,534**	**389,945**	**0,314**
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	29,28	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,777	3,911	22,923	129,93	0,043	0,022		4,214	0,953
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	54,79	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,01	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**380**	**8,417**	**7,491**	**53,455**	**277,01**	**0,135**	**0,192**	**203,574**	**42,624**	**7,311**
	Итого за день:	**1 546**	**57,041**	**45,415**	**233,802**	**1 395,01**	**0,693**	**0,79**	**399,681**	**824,531**	**17,637**