"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
"25" 4

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: 2025.05.14 09:52:42+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на
7 мая 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										
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	130,61	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	66,94	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
266	Бутерброды с джемом	30/15	2,054	3,215	23,629	115,42	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	**445**	**10,474**	**10,745**	**55,875**	**312,97**	**0,221**	**0,485**	**2,453**	**215,051**	**1,815**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	109	1,635	0,109	22,89	84,69	0,044	0,055	10,9	8,72	0,654
	Итого:	**109**	**1,635**	**0,109**	**22,89**	**84,69**	**0,044**	**0,055**	**10,9**	**8,72**	**0,654**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	63	0,504	0,063	1,575	7,91	0,021	0,021	6,3	14,49	0,378
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	112,21	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	29	13,885	13,282	0,162	156,10	0,078		1,966	20,613	1,218
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	181,03	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	97,72	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	56,87	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,77	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**757**	**42,887**	**24,106**	**93,365**	**691,14**	**0,431**	**0,233**	**18,434**	**179,555**	**6,922**
	Полдник										
281	Кефир	185	5,365	4,625	7,4	82,33	0,072	0,319	1,295	222	0,185
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	139,85	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	**245**	**13,085**	**9,585**	**27,8**	**222,17**	**0,133**	**0,399**	**3,045**	**233,63**	**2,515**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	110	1,632	9,845	7,902	112,78	0,055	0,037	4,4	20,68	0,733
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,25	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,84	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**450**	**18,062**	**23,135**	**69,017**	**489,05**	**0,204**	**0,406**	**63,98**	**120,212**	**4,458**
	Итого за день:	**2 006**	**86,143**	**67,68**	**268,948**	**1 800,02**	**1,033**	**1,576**	**98,812**	**757,168**	**16,363**