"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 13 мая 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: 2025.05.16 13:06:26+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на 14 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										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	174,24	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,139/30,435	7,04	7,94	19,39	141,60	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	156,98	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	**445**	**21,73**	**21,02**	**79,53**	**472,82**	**0,24**	**0,61**	**3,67**	**586,85**	**2,28**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	69,84	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	**100**	**1,5**	**0,1**	**21**	**69,84**	**0,04**	**0,05**	**10**	**8**	**0,6**
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	5,64	0,017	0,017	5	11,5	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	71,64	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	70,31	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	287,24	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	138,77	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	70,81	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**732**	**30,143**	**19,289**	**129,117**	**645,36**	**0,308**	**0,343**	**18,03**	**178,227**	**7,262**
	Полдник										
281,1	Ряженка	178	5,162	4,45	7,476	72,78	0,04	0,023	0,534	220,72	0,178
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	173,97	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	**248**	**10,342**	**6,67**	**56,986**	**246,75**	**0,133**	**0,081**	**0,604**	**239,29**	**1,548**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	138,24	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	87,22	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	47,20	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	91,84	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**470**	**18,645**	**18,305**	**55,715**	**364,50**	**0,228**	**0,223**	**10,47**	**93,8**	**3,827**
	Итого за день:	**1 995**	**82,36**	**65,384**	**342,348**	**1 799,28**	**0,948**	**1,307**	**42,774**	**1 106,167**	**15,517**