"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М. П. 15 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 13:06:37+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на 16 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										
310,1	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,10	0,058	0,025	5	10	0,35
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	чай с медом	200									
	Итого:	**410**	**17,35**	**12,85**	**29**	**302,63**	**0,198**	**0,385**	**5,18**	**103,34**	**3,22**
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	**80**	**0,32**	**0,024**	**7,6**	**32,44**	**0,016**	**0,024**	**4**	**15,2**	**1,84**
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями	59	0,767	0,059	2,891	15,16	0,049	0,049	118	4,72	0,295
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**770**	**28,061**	**14,849**	**81,167**	**566,77**	**0,442**	**0,412**	**151,016**	**204,723**	**6,565**
	Полдник										
284,1	Снежок	182	5,096	6,188	20,02	156,52	0,055	0,027	1,638	220,22	0,182
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111,00	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
	Итого:	**232**	**8,246**	**8,008**	**40,48**	**267,52**	**0,115**	**0,057**	**1,978**	**230,82**	**0,822**
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,30	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		26,9	109,55	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**450**	**11,42**	**9,57**	**78,19**	**442,10**	**0,18**	**0,17**	**11**	**94,13**	**3,99**
	Итого за день:	**1 942**	**65,397**	**45,301**	**236,437**	**1 811,46**	**0,95**	**1,048**	**173,174**	**648,213**	**16,437**