"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
2025 г.

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: 2025.05.19 16:35:58+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на 19 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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	88,80	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266,1	Бутерброды с повидлом	10,277/30,088	1,811	2,858	20,044	91,52	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	126,81	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	**350**	**11,59**	**13,272**	**54,571**	**307,14**	**0,18**	**0,428**	**2,833**	**323,853**	**1,758**
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	65,14	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	**150**	**0,45**		**20,69**	**65,14**	**0,03**	**0,01**	**3**	**26,99**	**0,6**
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	6,48	0,004	0,008	6	4	0,3
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	55,81	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		20,82	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,49			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	128,37	0,176	0,095		14,333	3,366
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	26,75		0,01		1,2	0,01
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	86,82	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	48,08			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	57,37	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**558**	**29,471**	**14,996**	**76,765**	**436,96**	**0,365**	**0,338**	**24,54**	**121,753**	**8,113**
	Полдник										
281,1	Ряженка	151	4,379	3,775	6,342	61,97	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	161,84	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	**211**	**8,63**	**6,672**	**45,539**	**223,81**	**0,099**	**0,089**	**0,496**	**204,083**	**0,74**
	Ужин										
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,24	0,03	0,51	2,65	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	197,60	0,255		11,475	46,104	1,419
123,1	Компот из свежих плодов	170	0,68	0,453	34,005	109,37	0,011	0,011	56,1	5,848	0,805
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,35	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**400**	**22,713**	**15,334**	**57,613**	**366,97**	**0,344**	**0,049**	**69,075**	**72,852**	**3,964**
	Итого за день:	**1 689**	**72,855**	**50,274**	**255,178**	**1 400,01**	**1,018**	**0,913**	**99,944**	**749,53**	**15,175**