"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
"23" 05 2025г.

Подписан: Базюк Светлана Владимировна
DN: C=RU, O=Заведующий, O="МАДОУ г.Нижневартовска ДС № 52 ""Самолётик""", CN=Базюк Светлана Владимировна, E=samoletik52@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: 12345678
Дата: 2025.05.23 13:25:59+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

Базюк Светлана Владимировна

По

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ

Возрастная категория: Дети - ясли корпус 2

Ежедневное меню на 21 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)	150	4,44	4,45	13,45	93,21	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	54,14	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
268	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	113,95	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	**360**	**9,043**	**13,36**	**40,21**	**261,30**	**0,197**	**0,395**	**1,666**	**336,208**	**1,609**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,21	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	**75**	**0,03**	**0,03**	**7,35**	**27,21**	**0,022**	**0,015**	**123,75**	**12**	**1,65**
	Обед										
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	26,44	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	80,41	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
239,1	Мясо для супа (куры)	17	13,566	12,971	0,162	145,66	0,077		1,921	20,137	1,19
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	120	3,096	2,7	28,08	138,29	0,03	0,02	0,756	5,16	0,51
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	69,96	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	51,38	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,21	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	**554**	**35,987**	**24,201**	**75,216**	**573,36**	**0,35**	**0,19**	**20,585**	**157,606**	**5,655**
	Полдник										
281	Кефир	157	4,553	3,925	6,28	66,73	0,063	0,272	1,099	188,4	0,157
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	3,857	5,349	19,646	120,94	0,051	0,069	0,154	18	0,789
	Итого:	**217**	**8,41**	**9,274**	**25,926**	**187,67**	**0,114**	**0,341**	**1,253**	**206,4**	**0,946**
	Ужин										
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	37,91	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	130,90	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	121,52	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	60,18	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**360**	**15,26**	**15,427**	**56,785**	**350,51**	**0,157**	**0,374**	**66,695**	**113,019**	**4,662**
	Итого за день:	**1 576**	**68,73**	**62,291**	**205,487**	**1 400,04**	**0,84**	**1,315**	**213,949**	**825,232**	**14,521**