" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ
г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 14 марта 2022 г.
Подпись

КОПИЯ ВЕРНА

Подписан: МБДОУ ДС №27 "ФИЛИППОК"
DN: OID.1.2.643.100.4=8603005726,
OID.1.2.840.113549.1.9.2=86030005726-860301001-86030
7400753, E=dskv27@mail.ru, ИНН=860307400753,
СНИЛС=05844569499, ОГРН=1028600963379,
T=Заведующий, O="МБДОУ ДС №27 ""ФИЛИППОК""",
STREET="УЛ ДРУЖБЫ НАРОДОВ, ДОМ 22А",
L=Нижневартовск, S=86 Ханты-Мансийский автономный
округ - Югра, C=RU, G=Юлия Юрьевна, SN=Сингизова,
CN="МБДОУ ДС №27 ""ФИЛИППОК""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2022-03-14 12:07:22

День: 2
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА- ВЕСНА 2 корпус сад 2022г.
Возрастная категория: Дети сад_ 2 КОРПУС-

Ежедневное меню
на 15 марта 2022 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										
25,2	Запеканка из творога	100	19,867	3,32	16,54	169,358	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
183	Соус сметанный	50	0,767	1,033	2,833	24,267	0,017	0,017	0,017	11,033	0,083
36	Какао на молоке	202	6,858	7,959	22,973	186,133	0,091	0,323	2,626	245,481	0,909
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	Итого:	**402**	**30,841**	**20,012**	**61,617**	**541,269**	**0,233**	**0,59**	**2,873**	**390,974**	**2,707**
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	82	0,656	0,328	6,642	38,54	0,016	0,033	147,6	32,8	0,656
	Итого:	**82**	**0,656**	**0,328**	**6,642**	**38,54**	**0,016**	**0,033**	**147,6**	**32,8**	**0,656**
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	50	0,667	2,167	6,25	47,25	0,008	0,017	1,975	16,5	0,633
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
236	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
	Хлеб пшеничный+	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	Хлеб ржаной+	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
	Итого:	**725**	**33,497**	**22,406**	**123,327**	**801,333**	**0,636**	**0,277**	**85,731**	**123,826**	**13,391**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	206	5,253	5,459	9,682	106,502	0,052	0,165	1,071	227,012	0,103
0,4	Пряники+	46	1,546	2,443	15,401	89,875	0,016	0,011		5,998	0,434
	Итого:	**252**	**6,799**	**7,902**	**25,083**	**196,377**	**0,067**	**0,176**	**1,071**	**233,01**	**0,537**
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
273	Напиток "Валитек"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	**474**	**24,057**	**15,854**	**59,812**	**505,373**	**0,347**	**0,042**	**24,68**	**90,676**	**5,359**
	Итого за день:	**1 935**	**95,849**	**66,501**	**276,481**	**2 082,892**	**1,299**	**1,118**	**261,955**	**871,286**	**22,651**
	Итого среднее за 10 дней:		**87,785**	**67,169**	**344,082**	**2 320,775**	**1,22**	**4,242**	**161,25**	**895,419**	**21,851**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 176,04 руб.