" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ
г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 27 марта 2023 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Подписан цифровой подписью: Сингизова Юлия Юрьевна
DN: OU=Заведующая, O="МБДОУ ДС№""Филиппок""", CN=Сингизова Юлия Юрьевна, E=dskv27@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2023.03.29 18:29:14+05'00'

День: 2
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА корпус 2 сад 2023год(новое)
Возрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС

Ежедневное меню
на 28 марта 2023 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	126	25,032	4,183	20,84	213,392	0,063	0,265	0,29	151,087	0,68
183	Соус сметанный	50	0,767	1,033	2,833	24,267	0,017	0,017	0,017	11,033	0,083
34	Чай с молоком	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	29,573/5/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	Итого:	**437**	**31,218**	**15,476**	**43,768**	**432,531**	**0,137**	**0,374**	**0,969**	**351,425**	**2,675**
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**36,18**	**0,04**	**0,03**	**60**	**34**	**0,3**
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	51	0,561	0,051	1,785	30,6	0,01	0,015	11,475	7,65	0,612
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
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
130,1	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
	Хлеб пшеничный+	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	Хлеб ржаной+	26	1,716	0,312	8,892	46,025	0,047	0,021		9,1	1,014
	Итого:	**752**	**33,077**	**23,612**	**120,485**	**830,169**	**0,64**	**0,283**	**53,231**	**118,144**	**13,154**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	213	5,432	5,645	10,011	110,121	0,053	0,17	1,108	234,726	0,107
0,14	Печенье	40									
	Итого:	**253**	**5,432**	**5,645**	**10,011**	**110,121**	**0,053**	**0,17**	**1,108**	**234,726**	**0,107**
	Ужин										
60,1	Икра свекольная	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	170	19,151	14,374	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,42
273	Напиток "Валитек"	190	0,323	0,171	29,726	126,464			1,216	8,208	1,976
	Хлеб пшеничный+	26	1,976	0,234	12,137	59,696	0,042	0,016		5,98	0,494
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
	Итого:	**462**	**24,186**	**19,602**	**65,37**	**537,097**	**0,349**	**0,057**	**16,824**	**110,622**	**5,793**
	Итого за день:	**2 004**	**94,813**	**64,534**	**247,734**	**1 946,098**	**1,22**	**0,914**	**132,132**	**848,917**	**22,028**
	Итого среднее за 10 дней:		**88,495**	**66,134**	**346,074**	**2 325,346**	**1,218**	**3,898**	**151,315**	**893,741**	**21,321**

Стоимость рациона: руб.