" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ
г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 19 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: 2023.03.23 22:16:59 +05'00'

День: 1
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА корпус 2 ясли 2023год (новое)
Возрастная категория: Дети ясли 2 КОРПУС

Ежедневное меню
на 20 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										
5,1	Каша геркулес молочная	153	6,222	5,202	22,338	161,16	0,122	0,173	0,734	158,916	0,908
1	Масло в кашу	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	26	1,976	0,234	12,142	59,705	0,042	0,016		5,98	0,494
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	**350**	**11,152**	**12,324**	**50,418**	**355,518**	**0,24**	**0,402**	**1,604**	**350,83**	**2,439**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	**100**	**0,04**	**0,04**	**9,8**	**42,68**	**0,029**	**0,02**	**165**	**16**	**2,2**
	Обед										
487	Салат «Степной»	41	0,472	3,454	2,901	44,639	0,028		4,274	7,288	0,283
231	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
242,1	Макаронник с сердцем*+	150	13,592	6,854	29,562	234,231	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581
528	Соус красный основной	29	0,315	0,608	1,738	13,879	0,007	0,006	1,363	1,021	0,089
128	Компот из смеси сухофруктов	160	1,173		35,627	139,776	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	**550**	**22,032**	**16,196**	**85,267**	**568,29**	**0,244**	**1,303**	**17,279**	**111,88**	**7,741**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	5/25,82	2,057	0,823	19,543	93,703	0,021	0,001	0,041	6,377	0,442
	Итого:	**216**	**6,737**	**5,623**	**28,063**	**187,063**	**0,069**	**0,193**	**0,977**	**190,433**	**0,526**
	Ужин										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	42	0,63	2,52	4,2	42	0,011	0,032	21,42	8,4	0,84
320,1	Рулет картофельный с яйцом	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,44	2,28	24,24	0,012	0,024	0,084	17,976	0,048
0,12	Сок фруктовый	151	0,453		25,66	99,308	0,03	0,06	9,06	7,55	1,359
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	**436**	**13,792**	**17,032**	**80,24**	**524,465**	**0,326**	**0,43**	**58,666**	**105,47**	**6,022**
	Итого за день:	**1 652**	**53,753**	**51,215**	**253,788**	**1 678,015**	**0,908**	**2,348**	**243,526**	**774,613**	**18,928**
	Итого среднее за 10 дней:		**66,488**	**50,122**	**246,994**	**1 708,385**	**7,997**	**1,218**	**116,452**	**691,758**	**17,527**