" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ
г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 21 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
22:18:47
+05'00'

День: 3
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА корпус 2 ясли 2023год (новое)
Возрастная категория: Дети ясли 2 КОРПУС

Ежедневное меню
на 22 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										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	24,928/ 4,143	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,498	0,042	0,018		8,4	0,936
	Итого:	**355**	**12,91**	**13,39**	**60,982**	**459,91**	**0,212**	**0,232**	**0,8**	**178,02**	**3,12**
	Завтрак 2ой										
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
	Итого:	**150**	**0,1**	**0,1**	**10,818**	**40,38**	**0,01**		**30,92**	**3,36**	**0,47**
	Обед										
245	Суп - лапша домашняя	138	1,582	1,003	10,939	61,76	0,055	0,037	3,836	11,16	0,524
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
118,1	Суфле из кур с рисом	68	11,22	10,087	13,6	191,533	0,034	0,091	0,011	29,897	1,009
164,1	Картофель отварной	65	1,294	1,528	9,971	62,199	0,06	0,043	5,36	6,508	0,546
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,04		0,48	0,004
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным	60	0,967	1,7	6,033	42,3					
273,1	Компот из апельсинов	140	0,315		19,133	78,447	0,011	0,01	9,03	16,464	0,168
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	19	1,254	0,228	6,498	33,644	0,033	0,014		6,65	0,741
	Итого:	**534**	**24,043**	**19,985**	**77,546**	**594,312**	**0,243**	**0,29**	**18,238**	**85,429**	**3,9**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
148,1	Ватрушка с творогом	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:	**240**	**13,18**	**6,9**	**35,82**	**247,06**	**0,138**	**0,292**	**1,046**	**223,136**	**1,034**
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное	52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	178	2,492	13,558	12,964	185,15	0,059	0,059	16,673	50,374	1,341
0,12	Сок фруктовый	148	0,444		25,15	97,335	0,03	0,059	8,88	7,4	1,332
	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	**400**	**10,7**	**19,682**	**44,971**	**396,662**	**0,126**	**0,15**	**25,553**	**75,464**	**3,501**
	Итого за день:	**1 679**	**60,933**	**60,057**	**230,138**	**1 738,325**	**0,729**	**0,965**	**76,556**	**565,409**	**12,025**
	Итого среднее за 10 дней:		**66,488**	**50,122**	**246,994**	**1 708,385**	**7,997**	**1,218**	**116,452**	**691,758**	**17,527**

Стоимость рациона: руб.