" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ
г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 7 декабря 2023 г.
Подпись _____

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: 2023.12.11 19:24:39+05'00'

КОПИЯ ВЕРНА

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень - зима (примерное) сад 2023 корпус 2
Возрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС

Ежедневное меню
на 8 декабря 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										
0,3	Яйцо отварное	52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
12,1	Каша из смеси зерновых хлопьев молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток+	199	2,488	1,592	14,244	76,874	0,06	0,249	1,144	40,656	0,587
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,472	0,02	0,009		3,85	0,429
268	Бутерброды с маслом	5/30,901	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	**498**	**20,344**	**22,187**	**62,603**	**527,38**	**0,295**	**0,526**	**2,104**	**261,811**	**2,834**
	Завтрак 2ой										
0,26	Виноград	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
	Итого:	**100**	**0,6**	**0,2**	**15**	**61,2**	**0,05**	**0,02**	**6**	**30**	**0,6**
	Обед										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	52	0,78	3,033	5,2	52	0,017	0,035	26,433	10,4	0,988
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
260,1	Плов из филе куриного	200	22,267	6,59	30,362	269,8	0,124		2,676	20,171	2,124
0,09	Хлеб ржаной+	14	0,924	0,168	4,788	24,783	0,025	0,011		4,9	0,546
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,12	Сок фруктовый	197	0,591		33,49	129,626	0,039	0,079	11,82	9,85	1,773
	Итого:	**759**	**40,958**	**23,308**	**103,236**	**785,629**	**0,405**	**0,205**	**50,575**	**90,137**	**7,827**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	**270**	**9,883**	**9,5**	**47,49**	**313,4**	**0,151**	**0,16**	**1,076**	**241,51**	**0,86**
	Ужин										
15,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
66,1	Картофельное пюре	140	3,024	1,064	20,272	109,144					
4,1	Фрикадельки рыбные	70	11,725	1,75	6,3	85,225	0,07	0,096	0,551	45,824	0,805
9,1	Напиток клюквенный	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
09	Хлеб ржаной+	22	1,452	0,264	7,524	38,944	0,04	0,018		7,7	0,858
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
01	Соль+	6								22,08	0,174
	Итого:	**518**	**18,221**	**3,318**	**65,44**	**365,043**	**0,172**	**0,146**	**8,501**	**94,384**	**2,737**
	Итого за день:	**2 145**	**90,006**	**58,512**	**293,769**	**2 052,652**	**1,072**	**1,057**	**68,256**	**717,843**	**14,858**