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: 2023.12.11 18:45:18 +05'00'

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ
г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 30 ноября 2023 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень - зима (примерное) ясли 2023 корпус 2
Возрастная категория: Дети ясли 2 КОРПУС

Ежедневное меню
на 1 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			
17,1	Суп молочный с крупой (пшеничная)	149	2,583	2,781	10,927	80,063	0,06	0,228	1,103	218,355	0,219
1	Масло в кашу	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
33	Чай с сахаром	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
0,25	Батон нарезной	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
	Итого:	**403**	**11,896**	**15,257**	**26,52**	**336,024**	**0,121**	**0,293**	**1,188**	**233,978**	**1,812**
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,067	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	**100**	**0,8**	**0,4**	**8,1**	**47,067**	**0,02**	**0,04**	**180**	**40**	**0,8**
	Обед										
16,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	41	0,615	2,46	4,1	41	0,01	0,031	20,91	8,2	0,82
4,1	Щи из свежей капусты с картофелем	140	1,027	2,8	5,04		0,028	0,028	7,019	20,711	0,411
20,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
56,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
04,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
,12	Сок фруктовый	149	0,447		25,32	97,992	0,03	0,06	8,94	7,45	1,341
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	**574**	**16,266**	**14,907**	**60,329**	**391,427**	**0,22**	**0,256**	**53,424**	**112,2**	**5,17**
	Полдник										
01	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
24	Йогурт+	168	11,053	3,316	7,737	103,453		0,065	1,326	274,105	0,221
	Итого:	**228**	**15,304**	**6,213**	**46,934**	**303,253**	**0,069**	**0,134**	**1,369**	**290,948**	**0,81**
	Ужин										
2,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59
78	Оладьи из печени (запеченные)	80	14,387	8,547	9,6	172,8	0,187	1,413	11,2	8	4,496
05	Рис отварной	80	1,944	2,176	18,76	112,24	0,016	0,01		2,808	0,264
0,1	Кисель из яблок	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
	Хлеб пшеничный+	16	1,056	0,192	5,472	28,32	0,028	0,012		5,6	0,624
09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	**388**	**19,507**	**13,355**	**73,172**	**513,775**	**0,276**	**1,471**	**25,88**	**52,148**	**7,252**
	Итого за день:	**1 693**	**63,772**	**50,132**	**215,056**	**1 591,546**	**0,706**	**2,194**	**261,861**	**729,274**	**15,844**