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 19:25:26 +05'00'

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

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень - зима (примерное) ясли 2023 корпус 2
Возрастная категория: Дети ясли 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			
17,1	Суп молочный с хлопьями	149	2,583	2,781	1,093	80,063					
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	4/25,751	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	**391**	**14,188**	**17,808**	**30,708**	**376,928**	**0,123**	**0,246**	**0,87**	**191,981**	**1,471**
	Завтрак 2ой										
0,26	Виноград	100	0,6	0,2	15	61,2	0,049	0,02	6	30	0,6
	Итого:	**100**	**0,6**	**0,2**	**15**	**61,2**	**0,049**	**0,02**	**6**	**30**	**0,6**
	Обед										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	34	0,51	2,04	3,4	34	0,009	0,026	17,34	6,8	0,68
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
260,1	Плов из филе куриного	130	14,276	4,225	19,581	173,428	0,081		1,097	13,39	1,349
0,12	Сок фруктовый	148	0,444		25,15	97,335	0,03	0,059	8,88	7,4	1,332
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	**503**	**34,235**	**22,87**	**67,101**	**609,17**	**0,304**	**0,145**	**36,247**	**75,985**	**6,151**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
334	Плюшка новомосковская	55	3,758	3,3	29,929	165	0,079		0,028	16,592	0,605
	Итого:	**235**	**8,438**	**8,1**	**38,449**	**258,36**	**0,127**	**0,192**	**0,964**	**200,648**	**0,689**
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
114,1	Фрикадельки рыбные	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
129,1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
	Хлеб пшеничный+	17	1,122	0,204	5,814	30,09	0,03	0,013		5,95	0,663
0,09	Хлеб ржаной+	19	1,254	0,228	6,498	33,644	0,033	0,014		6,65	0,741
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	**399**	**15,208**	**4,964**	**54,607**	**329,731**	**0,228**	**0,197**	**11,287**	**101,729**	**3,304**
	Итого за день:	**1 628**	**72,669**	**53,942**	**205,865**	**1 635,389**	**0,832**	**0,8**	**55,368**	**600,342**	**12,215**
	Итого среднее за 10 дней:		**65,783**	**48,121**	**244,56**	**1 683,827**	**8,015**	**1,494**	**95,767**	**708,655**	**17,545**