

День: 2
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ясли (ПРИМЕРНОЕ) 2025 г. - корпус 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 2 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 3 июня 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
146, 1	Пудинг из творога	80	10,448	10,952	19,496	214,192	0,044	0,178	0,133	97,424	0,768
182, 3	Соус сладкий	37	2,664	3,145	20,535	121,36	0,065	0,141	0,37	113,59	0,074
34	Чай с молоком	184	1,963	1,963	15,211	86,357	0,012	0,074	0,442	69	1,092
268	Бутерброды с маслом	28,057/ 4,138	2,703	8,331	16,132	150,069	0,055	0,033		10,262	0,684
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,186	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	354	19,164	24,643	78,556	609,164	0,213	0,441	0,944	297,626	3,437
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт+	197	12,961	3,888	9,072	121,311		0,077	1,555	321,421	0,259
	Итого:	197	12,961	3,888	9,072	121,311		0,077	1,555	321,421	0,259
	Обед										
486	Салат «Витаминный»	41	0,451	3,454	2,696	43,655	0,015		2,204	8,385	0,245
3 08 2,1	ТК № 3082.1 Суп картофельный с макаронными изделиями (рец. 82) Сб.1	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,07	0,04	4,95	14,76	0,65
220, 1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
263, 1	Бефстроганов из говядины	58	14,142	1,469	0,271	70,528	0,058	0,087	0,116	6,96	1,17
3 31 3,1	ТК № 3313.1 Каша гречневая рассыпчатая (рец. 313) Сб.1	120	6,88	4,87	30,91	195	0,17	0,09		11,86	3,65
	Хлеб пшеничный+	6	0,396	0,072	2,052	10,62	0,011	0,005		2,1	0,234
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,186	0,037	0,016		7,35	0,819
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	570	31,19	15,223	86,84	602,579	0,381	0,332	11,64	117,45	8,365
	Уплотненный полдник										
0,28	Апельсины	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
303	Шанежка с картофелем	59	5,908	6,414	33,992	217,331	0,072	0,072	3,991	117,168	0,724
216, 1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)	197	2,929	8,051	18,098	156,024	0,144	0,144	37,837	46,045	1,445
129, 1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
	Хлеб пшеничный+	11	0,726	0,132	3,762	19,47	0,019	0,008		3,85	0,429
	Итого:	552	10,958	14,867	85,773	522,316	0,294	0,248	108,918	209,824	3,363