

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-Весна 2025 г.(2 корпус) - ясли
 Возрастная категория: Дети ясли 2 корпус

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г. Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 6 марта 2025 г.
 Подпись

Ежедневное меню на 7 марта 2025 г.

№ рецептур	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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	151	3,221	2,819	12,181	89,291	0,06	0,161	0,735	147,557	0,242
35,1	Кофейный напиток+	182	2,305	1,456	12,997	70,276	0,061	0,231	1,056	217,017	0,534
268	Бутерброды с маслом	26,316/4,828	2,619	8,071	15,628	145,379	0,053	0,032		9,941	0,663
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008			
	Итого:	374	8,806	12,465	44,226	322,654	0,192	0,431	1,79	378,015	1,828
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт+	149	9,803	2,941	6,862	91,753					
	Итого:	149	9,803	2,941	6,862	91,753		0,058	1,176	243,105	0,196
Обед											
64,1	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
3076,1	TK № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловкой (рец. 76) Сб.1	149	1,252	3,05	9,884	71,967	0,06	0,04	4,49	15,764	0,576
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
0,13	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
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью	80	12,4	4,333	7,013	109	0,067	0,133	1,573	45,893	0,973
04,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,08	20,985	139,005	0,129	0,11	10,809	37,035	1,095
0,12	Сок фруктовый	149	0,447		25,32	97,992	0,03	0,06	8,94	7,45	1,341
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
0,01	Соль+	3									
	Итого:	610	34,664	29,348	72,092	684,412	0,403	0,365	32,206	170,348	6,402
Уплотненный полдник											
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	155,074	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
1,1	TK № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
4,1	Омлет с сыром	120	15,2	15,6	2,4	208	0,06	0,36	0,28	222,9	1,98
3,1	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
09	Хлеб пшеничный+	32	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
	Хлеб ржаной+	19	1,254	0,228	6,498	33,644	0,033	0,014		6,65	0,741
	Итого:	421	28,6	22,086	72,6	595,699	0,226	0,514	53,86	259,413	7,548
	Итого за день:	1 554	81,872	66,84	195,78	1 694,517	0,82	1,368	89,032	1 050,881	15,974
	Итого среднее за 10 дней:		71,465	56,11	282,061	1 621,437	8,062	1,356	139,841	740,862	18,439