

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО сад(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	Са	Fe
	Завтрак										
146, 1	Пудинг из творога	130	16,987	17,799	31,677	348,064	0,071	0,288	0,217	158,318	2,827
182, 3	Соус сладкий	41	2,952	3,485	22,755	134,48	0,003	0,156	0,41	125,87	0,092
268	Бутерброды с маслом	32,642/ 5	2,66	8,197	15,873	147,657	0,054	0,033		10,097	0,673
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,702	0,018	0,008		3,5	0,39
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	419	23,459	29,601	73,765	696,903	0,147	0,495	0,727	302,185	4,833
	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»	50	0,55	4,208	3,292	53,242	0,019		2,683	10,225	0,299
3 08 2,1	ТК № 3082.1 Суп картофельный с макаронными изделиями (рец. 82) Сб.1	180	1,935	2,043	12,339	75,42	0,081	0,045	5,94	17,712	0,783
220, 1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
119,1	Гуляш из отварной говядины	79	19,088	5,668	3,891	141,094	0,089	0,168	1,353	18,111	1,778
3 31 3,1	ТК № 3313.1 Каша гречневая рассыпчатая (рец. 313) Сб.1	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	4,56
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Хлеб пшеничный+	17	1,292	0,153	7,936	39,032	0,027	0,01		3,91	0,323
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,174	0,038	0,017		7,35	0,819
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
	Итого:	719	38,277	20,941	117,525	801,572	0,492	0,456	13,476	158,838	10,552
	Уплотненный полдник										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
303	Шанежка с картофелем	69	6,91	7,501	39,754	254,166	0,085	0,085	4,667	137,027	0,847
216, 1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)	130	1,931	5,311	11,941	103,22	0,091	0,091	24,96	30,381	0,949
129, 1	Кисель из клюквы	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
	Хлеб пшеничный+	11	0,836	0,099	5,135	25,256	0,018	0,007		2,53	0,209
	Итого:	570	11,336	13,231	94,817	547,142	0,273	0,232	105,827	218,818	3,005