

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-Весна 2025г. (2 корпус) - сад
 Возрастная категория: Дети сад 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	201	4,322	3,819	16,181	118,892	0,08	0,211	0,985	196,518	0,322
35,1	Кофейный напиток+	202	2,525	1,616	14,459	78,033	0,061	0,253	1,162	41,269	0,596
268	Бутерброды с маслом	31,579/5	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,702	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	450	10,096	13,536	49,515	358,398	0,212	0,503	2,146	251,118	1,963
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт+	179	11,776	3,533	8,243	110,226		0,07	1,413	292,053	0,236
	Итого:	179	11,776	3,533	8,243	110,226		0,07	1,413	292,053	0,236
Обед											
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
3 076,1	ТК № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловкой (рец. 76) Сб.1	198	1,663	4,049	13,137	95,634	0,079	0,05	5,97	20,948	0,772
239,1	Мясо для супа (куры)	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью	90	13,95	4,871	7,898	122,659	0,079	0,158	1,766	51,638	1,091
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
0,12	Сок фруктовый	179	0,537		30,43	117,782	0,036	0,072	10,74	8,95	1,611
	Хлеб пшеничный+	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,268	0,068	0,03		13,3	1,482
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	786	32,418	30,76	110,352	843,174	0,504	0,48	35,283	177,908	8,415
Уплотненный полдник											
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	9,007	5,787	23,8	183,318	0,071	0,093	2,042	13,568	2,718
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
24,1	Омлет с сыром	120	15,15	15,45	2,25	208,05	0,06	0,36	0,285	222,9	1,995
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Хлеб пшеничный+	11	0,836	0,099	5,135	25,256	0,018	0,007		2,53	0,209
	Итого:	461	27,013	22,176	77,211	607,284	0,169	0,5	71,207	248,878	6,112
	Итого за день:	1 876	81,304	70,005	245,322	1 919,083	0,884	1,553	110,049	969,957	16,726