

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень - зима (примерное) сад 2024 корпус 1
 Возрастная категория: Дети-сад_1 КОРПУС+

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г.Нижевартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 30 сентября 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на 1 октября 2024 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										
25,2	Запеканка из творога	135	26,82	4,482	22,329	228,634	0,068	0,284	0,311	161,879	0,729
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	5,714/37,403	3,01	9,276	17,962	167,086	0,061	0,037		11,426	0,762
34	Чай с молоком	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,174	0,038	0,017		7,35	0,819
	Итого:	440	33,926	17,519	68,347	557,213	0,187	0,458	0,913	280,709	3,586
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт+	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
	Итого:	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
	Обед										
67,1	Борщ с картофелем	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
273	Напиток "Валитек"	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,472	0,02	0,009		3,85	0,429
	Итого:	642	24,946	14,1	68,307	506,652	0,27	1,718	75,798	132,83	6,707
	Уплотненный полдник										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
149,1	Ватрушка с повидлом	65	4,81	2,061	45,974	201,927	0,086	0,054	0,065	17,244	1,272
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
234,6	Рыба кета припущенная	70	12,238	6,209		105,552	0,272		1,219	17,895	0,511
104,1	Картофельное пюре	151	3,201	4,117	21,13	139,937	0,131	0,111	10,882	37,287	1,107
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,485	0,043	0,019		8,4	0,936
	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	703	27,621	13,148	155,868	827,788	0,677	0,351	39,666	179,966	7,203
	Итого за день:	1 985	99,65	48,715	301,733	2 014,812	1,134	2,604	117,956	919,821	17,759
	Итого среднее за 10 дней:		93,028	62,966	344,701	2 308,762	1,223	3,849	134,471	875,188	22,139

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

160,05 руб.

шеф-повар: _____/

Арланова М. Н.

: _____/

бухгалтер: _____/

Мальцева Е. Н.