

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г. Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 9 октября 2024 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень - зима (примерное) ясли 2024 корпус 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

Ежедневное меню на 10 октября 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	93	12,146	12,732	22,664	248,998	0,051	0,206	0,154	113,255	0,893
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	20,777	167,1	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
0,25	Батон нарезной	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	342	23,022	26,775	75,258	626,574	0,233	0,639	2,794	434,745	2,642
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	195	5,07	5,2	9,23	101,14	0,052	0,208	1,014	199,394	0,091
0,18	Вафли	15	0,36	0,315	9	39,06	0,004	0,002		1,125	0,068
	Итого:	210	5,43	5,515	18,23	140,2	0,056	0,21	1,014	200,519	0,159
Обед											
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
3 07 5	ТК № 3075 Рассольник домашний (рец. 75) Сб.1	151	1,248	3,08	8,919	68,403	0,04	0,685	7,137	21,231	0,634
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
112,1	Котлеты рыбные	61	11,183	1,728	6,303	83,672	0,051	0,071	0,763	36,336	0,488
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	Хлеб пшеничный+	11	0,726	0,132	3,762	19,47	0,019	0,008		3,85	0,429
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	551	19,545	10,538	62,563	426,959	0,259	0,916	30,173	118,85	3,624
Уплотненный полдник											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
176,1	Макароны, запеченные с сыром	120	6,72	4,528	29,328	202,1	0,06	0,04	0,064	94,224	0,76
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
	Хлеб пшеничный+	16	1,056	0,192	5,472	28,32	0,028	0,012		5,6	0,624
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	479	10,434	8,79	70,362	418,915	0,175	0,109	170,984	158,244	6,027
	Итого за день:	1 582	58,43	51,617	226,413	1 612,648	0,723	1,874	204,965	912,359	12,451
	Итого среднее за 10 дней:		66,221	46,624	241,023	1 640,001	0,905	1,367	104,798	705,972	17,481

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 179,61 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ _____

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.