

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень - зима (примерное) ясли 2024 корпус 1  
 Возрастная категория: Дети-ясли\_1 КОРПУС

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ  
 г.Нижневартовска ДС №27  
 "Филиппок"  
 Сингизова Ю. Ю.  
 М. П. 10 октября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

### Ежедневное меню на 11 октября 2024 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
	<b>Завтрак</b>										
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	151	2,617	2,819	11,073	81,137	0,05	0,171	0,846	165,879	0,171
268	Бутерброды с маслом	4/25,35 2	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	152	1,925	1,216	10,855	58,692	0,051	0,193	0,882	181,245	0,446
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>13,078</b>	<b>16,619</b>	<b>40,267</b>	<b>360,66</b>	<b>0,172</b>	<b>0,416</b>	<b>1,727</b>	<b>359,923</b>	<b>1,627</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
37,1	Молоко кипячённое	182	4,732	4,853	8,615	94,397	0,049	0,194	0,946	186,101	0,085
	<b>Итого:</b>	<b>182</b>	<b>4,732</b>	<b>4,853</b>	<b>8,615</b>	<b>94,397</b>	<b>0,049</b>	<b>0,194</b>	<b>0,946</b>	<b>186,101</b>	<b>0,085</b>
	<b>Обед</b>										
487	Салат « Степной»	30	0,345	2,528	2,123	32,663	0,02		3,128	5,333	0,207
3 08 2,1	ТК № 3082.1 Суп картофельный с макаронными изделиями (рец. 82) Сб.1	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,07	0,04	4,95	14,76	0,65
220, 1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
163, 1	Капуста тушённая	110	3,483	3,025	14,208	86,167	0,046	0,055	29,132	71,885	1,082
109, 1	Пудинг из говядины	60	22,08	7,19	1,12	155,8	0,08	0,23	0,1	36,41	2,11
0,12	Сок фруктовый	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>34,513</b>	<b>18,088</b>	<b>60,111</b>	<b>523,237</b>	<b>0,291</b>	<b>0,435</b>	<b>48,809</b>	<b>154,463</b>	<b>6,519</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
0,21	Мандарины	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
334	Плюшка новомосковская	55	3,758	3,3	29,929	165	0,079		0,028	16,592	0,605
215, 1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	39	0,312	0,039	0,975	5,499	0,01	0,02	3,9	8,97	0,234
104, 1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
114,1	Фрикадельки рыбные	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
140, 2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
	Хлеб пшеничный+	17	1,122	0,204	5,814	30,09	0,03	0,013		5,95	0,663
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,186	0,037	0,016		7,35	0,819
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,87</b>	<b>8,577</b>	<b>82,632</b>	<b>489,192</b>	<b>0,377</b>	<b>0,236</b>	<b>79,345</b>	<b>152,941</b>	<b>4,466</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 667</b>	<b>72,194</b>	<b>48,137</b>	<b>191,625</b>	<b>1 467,48 6</b>	<b>0,888</b>	<b>1,281</b>	<b>130,828</b>	<b>853,428</b>	<b>12,697</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>66,272</b>	<b>46,782</b>	<b>241,142</b>	<b>1 641,836</b>	<b>0,911</b>	<b>1,37</b>	<b>105,213</b>	<b>707,051</b>	<b>17,521</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10  
 дней: 180,17 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_/ Арланова М. Н.

: \_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_

бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Мальцева Е. Н.