

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г.Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 13 октября 2024 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 14 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											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,25	Батон нарезной	26	1,976	0,234	12,142	59,705	0,042	0,016		5,98	0,494
3 00 6	Масло	4	0,032	2,9	0,052	26,4		0,005		0,96	0,008
32,1	Чай+	150									
0,15	Мармелад	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	450	5,324	6,09	51,314	287,024	0,136	0,216	149,34	190,42	3,122
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
Обед											
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220, 1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
314, 1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
103, 1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
122, 1	Фрикадельки из говядины	60	10,03	5,75	5,39	111,91	0,04	0,09	0,1	25,44	0,67
139, 1	Напиток клюквенный	180	0,12		18,847	71,232			3,372	3,576	0,204
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	582	25,095	17,525	89,437	504,909	0,272	0,249	32,072	90,881	3,965
Уплотненный полдник											
149, 1	Ватрушка с повидлом	59	4,366	1,868	41,733	183,283	0,079	0,049	0,059	15,655	1,16
265	Плов фруктовый	170	4,586	3,833	62,771	306,771	0,051	0,055	0,816	27,435	1,402
123, 2	Компот из свежих плодов груш	180	0,144		10,894	41,616	0,006	0,01	0,774	14,352	0,882
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,186	0,037	0,016		7,35	0,819
	Хлеб пшеничный+	16	1,056	0,192	5,472	28,32	0,028	0,012		5,6	0,624
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	450	11,538	6,145	128,051	597,176	0,2	0,141	1,649	85,112	5,004
	Итого за день:	1 662	46,637	34,56	277,322	1 482,47	0,656	0,798	183,997	550,469	12,175
	Итого среднее за 10 дней:		66,272	46,782	241,142	1 641,836	0,911	1,37	105,213	707,051	17,521

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 182,7 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ --

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.