

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г. Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 1 октября 2024 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень - зима (примерное) ясли 2024 корпус 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

Ежедневное меню на 2 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	Са	Fe
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная	141	5,734	4,794	20,586	148,52	0,113	0,16	0,677	146,452	0,837
1	Масло в кашу	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
100	Бутерброд с сыром	28,699/10,638	4,625	6,727	14,236	135,911	0,049	0,049	0,068	93,964	0,694
36,2	Какао на молоке	161	3,714	3,327	15,02	104,897	0,064		2,093	193,565	0,193
0,09	Хлеб ржаной+	18	1,188	0,216	6,156	31,874	0,032	0,014		6,3	0,702
	Итого:	368	15,293	17,968	56,047	447,625	0,258	0,23	2,838	441,241	2,434
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
	Итого:	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
Обед											
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	32	0,416	0,032	1,568	8,224	0,024	0,032	64	2,56	0,16
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
259,3	Рагу по-домашнему с птицей	174	14,121	17,723	14,616	274,403	0,14	0,161	16,552	29,016	1,889
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
	Хлеб пшеничный+	14	0,924	0,168	4,788	24,78	0,025	0,011		4,9	0,546
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,478	0,019	0,008		3,85	0,429
	Итого:	562	23,386	24,3	59,066	549,719	0,297	0,261	93,96	80,445	4,109
Уплотненный полдник											
0,28	Апельсины	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
247,2	ТК № 247.2 Винегрет овощной (с кап. кваш, огурцами сол.) (рец. 71) Сб.2	160	2,08	14,32	10,72	179,92	0,04	0,04	8,32	36	1,04
0,12	Сок фруктовый	170	0,51		28,889	111,803	0,034	0,068	10,2	8,5	1,53
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,186	0,037	0,016		7,35	0,819
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	579	17,76	27,075	92,819	679,444	0,244	0,224	79,579	217,844	4,887
	Итого за день:	1 690	61,144	74,17	216,499	1 770,668	0,847	0,908	177,318	924,609	11,515
	Итого среднее за 10 дней:		67,492	48,553	244,134	1 674,903	0,91	1,264	103,251	720,833	17,657

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

157,45 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ ---

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.