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

	УТВЕРЖДАЮ"				
Заведующий МЕ	5ДОУ				
г.Нижневартовс	ка ДС №27				
"Филиппок"					
Сингизова Ю. Ю.					
М. П.	2 октября 2024 г.				
Полпись					

## Ежедневное меню на 3 октября 2024 г.

Прием пищи,	Масса	Пиш	Пищевая ценность, г		Энергетиче ская		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
наименование олюда	Порции <sub>Т</sub>	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe	
Завтрак				1							
Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	
Омлет натуральный	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08	
Батон нарезной	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475	
Джем	16			<u> </u>							
Кофейный напиток+	155	1,963	1,24	11,069	59,851	0,052	0,196	0,899	184,822	0,455	
Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39	
Итого:	376	18,623	18,718	34,564	374,266	0,194	0,607	4,404	299,905	4,16	
Завтрак 2ой	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	!			
Молоко кипячённое	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089	
Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002	<u> </u>	1,5	0,09	
Итого:	210	5,42	5,487	20,993	150,627	0,056	0,205	0,988	195,781	0,179	
<del> </del>	<u> </u>	ļ!	<b></b> '	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u> !			
Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98	
Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	
Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
Капуста тушённая	150	4,125	9,195	16,935	151,92	0,06	0,09	65,055	101,58	2,025	
Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	
Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39	
Итого:	541	21,91	20,72	67,999	525,768	0,228	0,283	124,105	167,235	5,105	
полдник			<u> </u>								
	94	6,184	1,855	4,329	57,884	<u></u> '	0,037	0,742	153,368	0,124	
Сырники из творога	110	8,14	3,894	9,636	104,5	0,066	0,264	0,242	157,509	0,77	
Сок фруктовый	151	0,453	<b></b> '	25,66	99,308	0,03	0,06	9,06	7,55	1,359	
Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011	<u> </u> '	5,25	0,585	
· ·		1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015	<u> </u> '		0,78	
			<b></b> '	<u> </u> '		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u> '		0,087	
Итого:	393	17,087	6,169	51,595		0,157	0,387	10,044		3,705	
Итого за день:	1 520	63,041	51,094	175,151	1 374,31 8	0,635	1,482	139,541	1 004,63	13,148	
Итого среднее за 10 дней:		67,492	48,553	244,134	1 674,903	0,91	1,264	103,251	720,833	17,657	
	наименование блюда  Завтрак  Икра морковная Омлет натуральный Батон нарезной Джем Кофейный напиток+ Хлеб ржаной+ Итого: Завтрак 2ой Молоко кипячённое Вафли Итого: Обед Суп картофельный с крупой Мясо для супа Зелень в суп Котлеты Капуста тушённая Компот из свежих плодов (яблок) Хлеб ржаной+ Итого: Уплотненный полдник Йогурт+ Сырники из творога Сок фруктовый Хлеб пшеничный+ Хлеб ржаной+ Соль+ Итого: Итого за день: Итого среднее за	наименование блюда         порции           Завтрак         Икра морковная         40           Омлет натуральный         130         25           Джем         16         Кофейный напиток+         155           Хлеб ржаной+         10         Итого:         376           Завтрак 2ой         Молоко кипячённое         190         Вафли         20           Вафли         20         210         Обед         150         Обед         150           Суп картофельный с крупой         150         150         Котлеты         60         Капуста тушённая         150           Компот из свежих плодов (яблок)         150         Хлеб ржаной+         10         Итого:         541           Уплотненный полдник         Йогурт+         94         Сырники из творога         110         Сок фруктовый         151         Хлеб пшеничный+         15         Хлеб ржаной+         20         Соль+         3         Итого:         393         Итого среднее за         Итого среднее за	Прием наименование блюда   Порции   Белки	Наименование блюда   Порции   Белки   жиры	Привентиција   Порции   Пор	Прием пици, наименование блюда наименование блюда порции бельки жиры углеводы секая ценность (жкал) давтрак и кра морковная 40 1,1 3,7 5,8 57,3 Омлет натуральный 130 13 13,433 2,6 182 Батон нарезной 25 1,9 0,225 11,675 57,408 Джем 16 Кофейный напиток+ 155 1,963 1,24 11,069 59,851 Кофейный напиток+ 10 0,66 0,12 3,42 17,708 Итого: 376 18,623 18,718 34,564 374,266 Завтрак 2ой Молоко кипячённое 190 4,94 5,067 8,993 98,547 Вафли 20 0,48 0,42 12 52,08 Итого: 210 5,42 5,487 20,993 150,627 Обед Суп картофельный с крупой 150 1,6 1,7 11,7 71,3 Мясо для супа 20 5,2 3,4 51,4 Зелень в суп 1 0,025 0,005 0,04 0,3 Котлеты 60 9,7 5,9 5,9 114 Капуста тушённая 150 4,125 9,195 16,935 151,92 Компот из свежих плодов (яблок) хлеб ржаной 150 0,66 0,4 30,004 119,14 Хлеб ржаной 151 0,453 20,72 67,999 525,768 Итого: 541 21,91 20,72 67,999 525,768 Уплотненный полдник из творога 110 8,14 3,894 9,636 104,5 Тхлеб ржаной 20 1,32 0,24 6,84 35,415 Соль 38 итого среднее за Итого среднее за Катого средн	Прием пици, наименование блюда порции белки жиры углеводы ценность (мкал) В1  Завтрак Икра морковная 40 1,1 3,7 5,8 57,3 0,02 Омлет нагуральный 130 13 13,433 2,6 182 0,065 Ватон нарезной 25 1,9 0,225 11,675 57,408 0,04 Джем 16	Прием пици, наменование блюда наменование предоста наменование блюда наменование	Прием пищи, наименование блюда на пределата на пре	Прием пашци, нажименование блода порщии белям жиры уклеводы ценность (окал) в В В В В С С Са Завтрак (икра морковная 40 1.1 3.7 5.8 57.3 0.02 0.02 3.31 17.  Омлет награльный 130 13 13.433 2.6 182 0.065 0.368 0.195 88,833 17.0 16 0.006	

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

стоимость за 10

дней: 163,36 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_/ Арланова М. Н.

:	 _/	
бухгалтер:	 _/	Мальцева Е. Н.