

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г.Нижевартовска ДС №27
"Филиппок"

Сингизова Ю. Ю.

М. П. 2 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень - зима (примерное) ясли 2024 корпус 1

Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС

**Ежедневное меню
на 3 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	Ca	Fe
	Завтрак										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
0,25	Батон нарезной	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
0,17	Джем	16									
35,1	Кофейный напиток+	155	1,963	1,24	11,069	59,851	0,052	0,196	0,899	184,822	0,455
0,09	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										
37,1	Молоко кипячённое	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	210	5,42	5,487	20,993	150,627	0,056	0,205	0,988	195,781	0,179
	Обед										
85,1	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
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
250, 1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212, 1	Капуста тушённая	150	4,125	9,195	16,935	151,92	0,06	0,09	65,055	101,58	2,025
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	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
	Уплотненный полдник										
0,24	Йогурт+	94	6,184	1,855	4,329	57,884		0,037	0,742	153,368	0,124
16,1	Сырники из творога	110	8,14	3,894	9,636	104,5	0,066	0,264	0,242	157,509	0,77
0,12	Сок фруктовый	151	0,453		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		5,25	0,585
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	393	17,087	6,169	51,595	323,657	0,157	0,387	10,044	341,717	3,705
	Итого за день:	1 520	63,041	51,094	175,151	1 374,318	0,635	1,482	139,541	1 004,639	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

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.