

День: 5
 Неделя: 1
 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. 3 октября 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на 4 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										
0,29	Яблоко	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
17,1	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,25	Батон нарезной	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
33	Чай с сахаром	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	496	10,842	12,153	35,808	343,865	0,149	0,305	157,945	249,923	3,898
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт+	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Итого:	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Обед										
311, 1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	140	1,027	2,8	5,04		0,028	0,028	7,019	20,711	0,411
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
256, 4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	100	7,067	3,4	3,733	74,667	0,017	0,017	6,75	27,117	0,833
104, 2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
0,12	Сок фруктовый	160	0,48		27,189	105,227	0,032	0,064	9,6	8	1,44
	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
	Итого:	586	16,59	12,027	59,632	363,808	0,214	0,241	39,795	104,061	4,852
	Уплотненный полдник										
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	14,387	8,547	9,6	172,8	0,187	1,413	11,2	8	4,496
105	Рис отварной	80	1,944	2,176	18,76	112,24	0,016	0,01		2,808	0,264
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
129, 1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
	Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
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
	Итого:	449	23,658	16,052	103,075	676,736	0,344	1,539	12,963	71,671	7,55
	Итого за день:	1 711	62,933	43,784	206,804	1 495,25 1	0,707	2,156	212,125	719,34	16,536
	Итого среднее за 10 дней:		67,488	48,19	244,128	1 671,6	0,91	1,263	103,251	720,713	17,656

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней: 173,92 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ --

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.