

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г.Нижевартовска ДС №27
"Филиппок"

Сингизова Ю. Ю.

М. П. 6 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень - зима (примерное) ясли 2024 корпус 1
Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС

Ежедневное меню на 7 октября 2024 г.

№ рецепт 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										
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом	4/25,38	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	421	13,055	17,304	44,219	385,911	0,143	0,354	1,542	300,12	2,298
	Завтрак 2ой										
51	Снежок	180									
	Итого:	180									
	Обед										
216, 1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
67,1	Борщ с картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
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
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
263, 1	Бефстроганов из говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
204, 1	Гречка рассыпчатая	80	4,808	1,248	24,312	115,256	0,128	0,069		10,424	2,448
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	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
	Хлеб пшеничный+	17	1,122	0,204	5,814	30,09	0,03	0,013		5,95	0,663
	Итого:	526	28,879	12,655	70,494	493,131	0,31	0,339	64,103	72,299	6,807
	Уплотненный полдник										
351	Пирожки сдобные печенье с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	155,074	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
23,1	Морковь, тушённая с рисом	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
130, 1	Кисель из яблок	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
	Хлеб пшеничный+	12	0,792	0,144	4,104	21,24	0,021	0,009		4,2	0,468
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:	446	14,532	15,91	93,96	580,9	0,154	0,15	16,81	59,953	5,123
	Итого за день:	1 573	56,467	45,869	208,673	1 459,94 2	0,608	0,844	82,455	432,372	14,228

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: 168,56 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ --

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.