

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г.Нижевартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 7 октября 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на 8 октября 2024 г.

№ рецер туры	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										
150,1	Суфле творожное	91	13,043	6,977	13,498	165,923	0,046	0,197	0,243	117,921	0,501
183	Соус сметанный	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
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
35,1	Кофейный напиток+	181	2,293	1,448	12,926	69,89	0,06	0,229	1,05	215,824	0,531
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	341	18,424	13,426	43,271	362,409	0,163	0,469	1,304	350,963	1,952
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	191	4,966	5,093	9,041	99,065	0,051	0,204	0,993	195,304	0,089
	Итого:	191	4,966	5,093	9,041	99,065	0,051	0,204	0,993	195,304	0,089
	Обед										
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка	150	1,9	2,4	7,1	57,5	0,04	0,04	1,31	33,52	0,34
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
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
113,1	Хлебцы рыбные	50	10,333	2,667	4	79,75	0,042	0,075	0,692	33,358	0,458
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	501	21,24	10,914	68,479	453,334	0,238	0,302	14,298	156,282	4,011
	Уплотненный полдник										
0,43	Слива	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
0,14	Печенье	20									
314,1	Соус томатный	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
171,1	Запеканка овощная	200	6,853	7,667	40,053	247,067	0,187	0,16	21,8	81,373	2,24
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
	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:	533	11,018	9,817	83,051	458,978	0,273	0,211	44,09	152,623	5,782
	Итого за день:	1 566	55,649	39,249	203,842	1 373,787	0,725	1,185	60,686	855,173	11,835
	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: 164,43 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ ---

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.