

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г.Нижевартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 30 сентября 2024 г.
 Подпись _____

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень - зима (примерное) ясли 2024 корпус 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

Ежедневное меню на 1 октября 2024 г.

| № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | |
| 144, 2 | Запеканка из творога | 108 | 17,204 | 17,917 | 8,748 | 261,441 | 0,054 | 0,281 | 0,248 | 160,38 | 0,713 |
| 185, 1 | Соус клюквенный | 25 | | | 3,3 | 12,4 | | | 0,17 | 0,7 | 0,02 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 5,517/27,269 | 2,788 | 8,591 | 16,637 | 154,759 | 0,057 | 0,034 | | 10,583 | 0,706 |
| 34 | Чай с молоком | 181 | 1,931 | 1,931 | 14,963 | 84,949 | 0,012 | 0,072 | 0,434 | 67,875 | 1,074 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 11 | 0,726 | 0,132 | 3,762 | 19,478 | 0,019 | 0,008 | | 3,85 | 0,429 |
| | Итого: | 358 | 22,649 | 28,571 | 47,409 | 533,027 | 0,142 | 0,396 | 0,853 | 243,388 | 2,941 |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| 67,1 | Борщ с картофелем | 150 | 1,33 | 3,02 | 9,29 | 70,31 | 0,04 | 0,04 | 4,45 | 19,07 | 0,77 |
| 220, 1 | Мясо для супа | 25 | 6,5 | 4,25 | | 64,25 | 0,013 | 0,038 | | 7,5 | 0,375 |
| 0,13 | Сметана в суп | 5 | 0,15 | 0,5 | 0,15 | 5,65 | | | 0,033 | 4,5 | |
| 503 | Капуста свежая, тушенная с говядиной | 150 | 14,8 | 5,35 | 8,43 | 141,04 | 0,13 | 1,53 | 55,86 | 64,35 | 2,29 |
| 0,12 | Сок фруктовый | 160 | 0,48 | | 27,189 | 105,227 | 0,032 | 0,064 | 9,6 | 8 | 1,44 |
| | Хлеб пшеничный+ | 16 | 1,056 | 0,192 | 5,472 | 28,32 | 0,028 | 0,012 | | 5,6 | 0,624 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 11 | 0,726 | 0,132 | 3,762 | 19,478 | 0,019 | 0,008 | | 3,85 | 0,429 |
| | Итого: | 517 | 25,042 | 13,444 | 54,293 | 434,275 | 0,262 | 1,692 | 69,943 | 112,87 | 5,928 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 95 | 1,425 | 0,095 | 19,95 | 82,935 | 0,038 | 0,095 | 9,5 | 7,6 | 1,14 |
| 149, 1 | Ватрушка с повидлом | 71 | 5,254 | 2,248 | 50,221 | 220,561 | 0,095 | 0,059 | 0,071 | 18,839 | 1,396 |
| 216, 1 | ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г. | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 104, 2 | Картофельное пюре | 120 | 2,544 | 3,264 | 16,788 | 111,204 | 0,103 | 0,088 | 8,647 | 29,628 | 0,876 |
| 234, 6 | Рыба кета припущенная | 70 | 11,922 | 6,871 | | 110,18 | 0,258 | | 1,163 | 17,683 | 0,495 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,32 | | 40,08 | 157,248 | 0,012 | 0,072 | 2,244 | 52,104 | 1,404 |
| | Хлеб пшеничный+ | 17 | 1,122 | 0,204 | 5,814 | 30,09 | 0,03 | 0,013 | | 5,95 | 0,663 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 21 | 1,386 | 0,252 | 7,182 | 37,186 | 0,037 | 0,016 | | 7,35 | 0,819 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| | Итого: | 618 | 25,413 | 13,014 | 141,555 | 757,964 | 0,593 | 0,362 | 31,625 | 159,474 | 7,27 |
| | Итого за день: | 1 673 | 84,946 | 58,582 | 251,547 | 1 836,108 | 0,997 | 2,52 | 103,842 | 809,416 | 16,376 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 67,447 | 48,544 | 244,062 | 1 674,363 | 0,91 | 1,255 | 98,751 | 710,798 | 17,585 |

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 185 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

163,63 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ ---

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.