

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень - зима (примерное) сад 2024 корпус 1
 Возрастная категория: Дети-сад_1 КОРПУС+

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г. Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 9 октября 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на 10 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										
146, 1	Пудинг из творога	131	17,117	17,936	31,92	350,742	0,072	0,29	0,218	159,536	2,849
182, 3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	20,471	165,861	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,242	0,022	0,01		4,2	0,468
	Итого:	388	28,54	35,242	87,286	771,203	0,225	0,73	2,858	483,881	4,777
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,18	Вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	220	5,047	5,17	19,889	142,66	0,05	0,146	0,936	199,789	0,176
	Обед										
216, 1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
3 07 5	ТК № 3075 Рассольник домашний (рец. 75) Сб.1	202	1,677	4,111	11,938	91,506	0,051	0,909	9,545	28,401	0,838
220, 1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
166, 1	Картофельное пюре	130	2,808	0,988	18,824	101,348					
112,1	Котлеты рыбные	81	14,783	2,329	8,303	111,173	0,071	0,101	1,013	48,256	0,648
273	Напиток "Валитек"	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	Итого:	688	25,558	10,535	82,754	537,387	0,221	1,09	25,195	113,511	4,884
	Уплотненный полдник										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
60,2	Икра морковная	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
176, 1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,09	Хлеб ржаной+	23	1,518	0,276	7,866	40,715	0,041	0,018		8,05	0,897
	Хлеб пшеничный+	16	1,216	0,144	7,469	36,736	0,026	0,01		3,68	0,304
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	574	14,491	14,341	90,957	553,861	0,207	0,67	172,132	216,916	6,537
	Итого за день:	1 870	73,636	65,289	280,885	2 005,111	0,702	2,635	201,122	1 014,097	16,374
	Итого среднее за 10 дней:		92,351	61,487	345,402	2 294,463	1,233	3,991	118,334	867,513	21,784

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 194,65 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ ---

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.