

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г. Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 10 октября 2024 г.
 Подпись _____

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень - зима (примерное) сад 2024 корпус 1
 Возрастная категория: Дети-сад_1 КОРПУС+

Ежедневное меню на 11 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										
4,1	Каша овсянная молочная	202	10,807	5,555	53,227	310,474	0,182	0,232	0,939	234,3	1,172
268	Бутерброды с маслом	5/30,414	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	202	2,525	1,616	14,459	78,033	0,061	0,253	1,162	41,269	0,596
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,013	0,023	0,01		4,55	0,507
	Итого:	452	16,64	14,877	86,752	547,519	0,316	0,525	2,101	289,418	2,895
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	182	4,641	4,823	8,554	94,094	0,046	0,146	0,946	200,564	0,091
	Итого:	182	4,641	4,823	8,554	94,094	0,046	0,146	0,946	200,564	0,091
	Обед										
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345
3 08 2,1	ТК № 3082.1 Суп картофельный с макаронными изделиями (рец. 82) Сб.1	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,87
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
212,2	Капуста тушённая	120	3,296	7,28	13,552	121,536	0,048	0,072	52,048	81,264	1,616
109,1	Пудинг из говядины	80	29,45	9,59	1,5	207,8	0,11	0,3	0,14	48,56	2,81
0,12	Сок фруктовый	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,323	0,029	0,013		5,6	0,624
	Итого:	677	41,213	25,415	77,752	685,961	0,384	0,537	75,796	182,817	8,441
	Уплотненный полдник										
334	Плюшка новомосковская	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	58	0,464	0,058	1,45	8,178	0,019	0,019	5,8	13,34	0,348
166,1	Картофельное пюре	130	2,808	0,988	18,824	101,348					
114,1	Фрикадельки рыбные	70	11,725	1,75	6,3	85,225	0,07	0,096	0,551	45,824	0,805
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,485	0,043	0,019		8,4	0,936
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
	Итого:	678	23,784	7,764	104,132	585,096	0,336	0,187	85,637	155,194	4,123
	Итого за день:	1 989	86,278	52,879	277,19	1 912,67	1,081	1,394	164,481	827,993	15,549
	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: 207,62 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ ---

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.