

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г.Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 13 октября 2024 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 14 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											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,195	0,05	0,019		7,13	0,589
1,1	Масло	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
0,15	Мармелад	40	0,04		31,76	128,4				1,6	0,16
32,1	Чай+	210									
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,013	0,023	0,01		4,55	0,507
	Итого:	599	6,874	11,425	75,213	438,847	0,163	0,289	166,11	251,5	3,696
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	Итого:	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
Обед											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (реп. 135) Сб.2	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
122,1	Фрикадельки из говядины	80	13,38	7,66	7,18	149,25	0,05	0,11	0,13	33,93	0,89
314,1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
139,1	Напиток клюквенный	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,323	0,029	0,013		5,6	0,624
	Итого:	756	33,676	21,936	132,294	698,807	0,425	0,355	37,719	120,42	5,556
Уплотненный полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом	64	4,736	2,03	45,266	198,821	0,085	0,053	0,064	16,978	1,253
265	Плов фруктовый	210	5,666	4,734	77,54	378,952	0,063	0,068	1,008	33,891	1,732
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,485	0,043	0,019		8,4	0,936
	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	522	13,59	7,223	151,987	714,121	0,228	0,153	1,932	97,979	5,407
	Итого за день:	2 067	58,985	45,619	368,424	1 950,005	0,863	0,948	206,749	679,279	14,754
	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: 214,19 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ --

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.