

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г.Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 29 сентября 2024 г.
 Подпись _____

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС

Ежедневное меню на 30 сентября 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая молочная	151	8,657	5,033	39,461	242,506	0,181	0,161	0,695	150,487	1,258
1	Масло в кашу	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
268	Бутерброды с маслом	24/4	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	151	1,913	1,208	10,783	58,306	0,05	0,191	0,876	180,052	0,443
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	345	13,712	16,815	68,333	480,944	0,299	0,398	1,57	344,299	2,719
	Завтрак 2ой										
51	Снежок	152									
	Итого:	152									
	Обед										
3 05 4,1	ТК № 3054.1 Икра свекольная (рец. 54) Сб.1	40	0,94	1,84	4,92	40,04	0,02	13,58	2,69	15,3	0,71
3 07 6,1	ТК № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловкой (рец. 76) Сб.1	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220, 1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
103, 1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
257, 1	Гуляш из говядины	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
273, 4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	549	30,045	14,975	95,26	530,455	0,365	13,853	14,773	94,34	5,187
	Уплотненный полдник										
0,29	Яблоко	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
215, 1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	9,98	6,2	21,32	180,92	0,066	0,1	2,52	13,42	3,16
181, 1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,44	2,28	24,24	0,012	0,024	0,084	17,976	0,048
187, 1	Суфле из капусты	150	9,75	19	14,833	263,417	0,075	0,192	27,875	197,492	1,758
123, 4	Компот из плодов сушеных	150	1,1		29,412	115,12					
0,09	Хлеб ржаной+	17	1,122	0,204	5,814	30,103	0,03	0,013		5,95	0,663
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	565	23,57	27,042	87,389	677,685	0,238	0,375	191,229	273,778	8,436
	Итого за день:	1 611	67,327	58,832	250,982	1 689,084	0,902	14,625	207,573	712,417	16,343
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: 161,6 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя

стоимость за 10

дней:

168,05 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ ---

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.