

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г. Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 3 октября 2024 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 4 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
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
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
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,242	0,022	0,01		4,2	0,468
	Итого:	604	20,457	21,748	79,243	651,234	0,103	24,092	166,03	221,04	6,788
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт+	190	12,5	3,75	8,75	117		0,074	1,5	310	0,25
	Итого:	190	12,5	3,75	8,75	117		0,074	1,5	310	0,25
Обед											
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	65,175	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
0,12	Сок фруктовый	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,323	0,029	0,013		5,6	0,624
	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
	Итого:	757	18,818	16,371	83,529	556,362	0,315	0,3	50,469	103,129	6,161
Уплотненный полдник											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
225,1	Запеканка из печени с рисом	180	30,447	9,072	25,2	304,353	0,171		18,333	23,778	3,852
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
273	Напиток "Валитек"	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,485	0,043	0,019		8,4	0,936
	Хлеб пшеничный+	10	0,76	0,09	4,668	22,96	0,016	0,006		2,3	0,19
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	518	37,828	12,569	106,934	697,866	0,319	0,114	25,528	87,617	7,915
	Итого за день:	2 069	89,604	54,438	278,456	2 022,462	0,737	24,581	243,527	721,786	21,114
	Итого среднее за 10 дней:		93,209	62,98	347,037	2 317,784	1,22	3,843	116,114	883,051	21,724

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 170,57 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ --

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.