

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г. Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"

Сингизова Ю. Ю.

М. П. 6 октября 2024 г.

Подпись _____

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

Ежедневное меню на 7 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										
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
268	Бутерброды с маслом	5/30,46 2	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,242	0,022	0,01		4,2	0,468
	Итого:	502	21,991	23,286	86,159	649,284	0,335	0,35	1,4	288,55	3,944
	Завтрак 2ой										
51	Снежок	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,031	1,26	216	0,18
	Итого:	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,031	1,26	216	0,18
	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
67,1	Борщ с картофелем	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
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
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
263,1	Бефстроганов из говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	4	0,032	2,9	0,052	26,424		0,004		0,96	0,008
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
0,12	Сок фруктовый	190	0,57		32,3	125,02	0,038	0,076	11,4	9,5	1,71
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,323	0,029	0,013		5,6	0,624
	Хлеб пшеничный+	12	0,912	0,108	5,602	27,552	0,019	0,007		2,76	0,228
	Итого:	706	37,189	14,798	97,871	647,829	0,463	0,453	31,056	92,117	9,978
	Уплотненный полдник										
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	9,007	5,787	23,8	183,318	0,071	0,093	2,042	13,568	2,718
23,1	Морковь, тушённая с рисом	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
273,2	Компот из мандаринов	200	0,4		27,702	113,32	0,024	0,014	8,17	24,02	0,14
	Хлеб пшеничный+	12	0,912	0,108	5,602	27,552	0,019	0,007		2,76	0,228
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,485	0,043	0,019		8,4	0,936
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	610	15,903	16,213	109,212	651,225	0,218	0,204	16,812	102,468	7,038
	Итого за день:	2 018	80,303	58,797	300,442	2 038,337	1,086	1,038	50,528	699,136	21,14

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: 173,82 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.
 : _____/ --
 бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.