

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г. Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"

Сингизова Ю. Ю.

М. П. 7 октября 2024 г.

Подпись _____

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

Ежедневное меню на 8 октября 2024 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
150, 1	Суфле творожное	126	22,523	11,97	23,468	287,28	0,063	0,284	0,347	163,28	0,693
183	Соус сметанный	35	0,537	0,723	1,983	16,987	0,012	0,012	0,012	7,723	0,058
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
35,1	Кофейный напиток+	201	2,513	1,608	14,388	77,646	0,06	0,251	1,156	41,064	0,593
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,242	0,022	0,01		4,2	0,468
	Итого:	409	28,724	21,965	58,082	538,113	0,205	0,584	1,514	225,568	2,402
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
	Итого:	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
Обед											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
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
166, 1	Картофельное пюре	140	3,024	1,064	20,272	109,144					
113,1	Хлебцы рыбные	70	14,525	3,763	5,6	111,563	0,061	0,105	0,971	46,699	0,639
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	Итого:	661	29,885	12,017	99,384	623,744	0,254	0,288	8,458	156,643	4,793
Уплотненный полдник											
0,43	Слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
0,14	Печенье	38									
314, 1	Соус томатный	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
171, 1	Запеканка овощная	180	6,165	6,894	36,045	222,363	0,171	0,144	19,62	73,233	2,016
134, 1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
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:	606	11,449	9,562	92,133	497,788	0,284	0,203	45,34	156,103	5,758
	Итого за день:	1 877	75,183	48,87	259,046	1 763,56 2	0,793	1,236	56,357	759,816	13,053
	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: 170,97 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ _____

бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.