

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г. Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"

Сингизова Ю. Ю.

М. П. 22 марта 2023 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: зима-весна 1 корпус сад 2023 год. Новое
Возрастная категория: Дети-сад _ 1 КОРПУС+

Ежедневное меню на 23 марта 2023 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										
150,1	Суфле творожное	119	21,271	11,305	22,164	271,32	0,06	0,268	0,327	154,209	0,655
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	202	6,858	7,959	22,973	186,133	0,091	0,323	2,626	245,481	0,909
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,174	0,038	0,017		7,35	0,819
1,1	Масло	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	407	32,335	27,656	68,159	644,145	0,246	0,646	2,963	422,96	3,023
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
80,1	Рассольник ленинградский	202	1,923	4,145	30,3	100,596	0,067	0,053	5,696	16,968	0,751
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
267,1	Жаркое подомашнему из мяса	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
129,1	Кисель из клюквы	202	0,101		27,884	116,635			1,212	6,545	0,162
	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
0,09	Хлеб ржаной+	31	2,046	0,372	10,602	54,876	0,056	0,025		10,85	1,209
	Итого:	753	32,293	33,62	107,046	801,408	0,395	0,173	34,998	110,039	7,916
	Полдник										
	Булочка "Тюменская"	71									
37,1	Молоко кипяченое	181	4,616	4,797	8,507	93,577	0,045	0,145	0,941	199,462	0,091
	Итого:	252	4,616	4,797	8,507	93,577	0,045	0,145	0,941	199,462	0,091
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями	59	0,649	0,059	2,065	35,4	0,012	0,018	13,275	8,85	0,708
294,2	Запеканка из печени с рисом (рецептура 294)	120	14,98	6,093	16,487	180,667	0,213	1,533	6,967	20,733	4,713
163,1	Капуста тушеная	120	3,84	3,28	15,52	94	0,368	0,064	31,776	26,912	1,184
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Хлеб пшеничный+	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	539	22,829	10,347	89,716	546,287	0,659	1,646	118,018	89,825	8,365
	Итого за день:	2 051	92,972	76,62	281,528	2 121,597	1,385	2,64	216,92	856,286	19,695
	Итого среднее за 10 дней:		86,464	66,956	339,902	2 302,536	1,236	4,174	173,803	908,912	21,827

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 185,13 руб.

шеф-повар: _____ / Могильная Т. В.

: _____ / ..

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.