" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ
г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Синзизова Ю. Ю.
М. П. 4 декабря 2023 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Подписан цифровой подписью: Синзизова Юлия Юрьевна
DN: OU=Заведующая, O="МБДОУ ДС№27 Филиппок""", CN=Синзизова Юлия Юрьевна, E=dskv27@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2023.12.11 18:59:21+05'00'

ень: 2
еделя: 2
езон: Осень - зима (примерное) сад 2023 корпус 2
озрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС

Ежедневное меню
на 5 декабря 2023 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										
150,1	Суфле творожное	125	22,344	11,875	23,281	285	0,063	0,281	0,344	161,984	0,688
183	Соус сметанный	35	0,537	0,723	1,983	16,987	0,012	0,012	0,012	7,723	0,058
35,1	Кофейный напиток+	198	2,475	1,584	14,173	76,487	0,059	0,248	1,139	40,451	0,584
0,25	Батон нарезной	46	3,496	0,414	21,482	105,644	0,074	0,028		10,58	0,874
1,1	Масло	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,013	0,023	0,01		4,55	0,507
	Итого:	**422**	**29,789**	**22,002**	**65,495**	**573,19**	**0,231**	**0,588**	**1,494**	**227,689**	**2,731**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	**100**	**1,5**	**0,1**	**21**	**87,3**	**0,04**	**0,05**	**10**	**8**	**0,6**
	Обед										
78,1	Рассольник	199	1,393	4,083	10,149	85,275	0,066	0,004	5,585	11,462	0,65
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
113,1	Хлебцы рыбные	70	14,525	3,763	5,6	111,563	0,061	0,105	0,971	46,699	0,639
166,1	Картофельное пюре	140	3,024	1,064	20,272	109,144					
134,1	Кисель из сока	199	0,398		24,7	106,206	0,02	0,01	9,552	14,079	0,229
	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,323	0,029	0,013		5,6	0,624
	Итого:	**667**	**26,006**	**12,599**	**75,322**	**531,575**	**0,214**	**0,189**	**17,158**	**96,14**	**2,778**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	198	5,049	5,247	9,306	102,366	0,05	0,158	1,03	218,196	0,099
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	61	7,849	5,043	20,74	159,749	0,062	0,081	1,779	11,824	2,369
	Итого:	**259**	**12,898**	**10,29**	**30,046**	**262,115**	**0,112**	**0,24**	**2,809**	**230,02**	**2,468**
	Ужин										
171,1	Запеканка овощная	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,485	0,043	0,019		8,4	0,936
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	**488**	**11,813**	**8,958**	**103,731**	**525,783**	**0,294**	**0,279**	**26,18**	**171,848**	**5,364**
	Итого за день:	**1 936**	**82,006**	**53,949**	**295,595**	**1 979,963**	**0,89**	**1,346**	**57,641**	**733,697**	**13,941**
	Итого среднее за 10 дней:		**91,285**	**63,529**	**347,934**	**2 318,55**	**1,264**	**4,175**	**141,335**	**874,163**	**22,089**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 209,77 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.