

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г. Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"

Сингизова Ю. Ю.

М. П. 11 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень - зима (примерное) сад 2023 корпус 2

Возрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС

Ежедневное меню на 12 декабря 2023 г.

№ рецептур уры	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										
25,2	Запеканка из творога	101	20,065	3,353	16,705	171,052	0,051	0,212	0,232	121,109	0,545
182,1	Соус молочный (сладкий)	39	0,78	1,56	5,85	39		0,039	0,117	24,063	0,078
34	Чай с молоком	196	1,862	1,862	14,504	82,222	0,02	0,078	0,47	73,5	1,166
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78
268	Бутерброды с маслом	5,714/3 5	2,87	8,844	17,126	159,314	0,059	0,035		10,894	0,726
	Итого:	397	26,897	15,859	61,026	486,992	0,165	0,381	0,82	236,566	3,296
	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										
80,1	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
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
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
273	Напиток "Валитек"	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,702	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	685	24,978	15,137	89,854	519,866	0,292	1,733	77,912	128,676	6,457
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом	64	4,736	2,03	45,266	198,821	0,085	0,053	0,064	16,978	1,253
0,24	Йогурт+	187	12,303	3,691	8,612	115,153		0,073	1,476	305,105	0,246
	Итого:	251	17,039	5,721	53,878	313,973	0,085	0,126	1,54	322,084	1,499
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
234,6	Рыба кета припущенная	85	14,86	7,54		128,17	0,33		1,48	21,73	0,62
104,1	Картофельное пюре	149	3,159	4,063	20,85	138,083	0,129	0,109	10,738	36,793	1,093
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	23	1,518	0,276	7,866	40,715	0,041	0,018		8,05	0,897
	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	543	23,333	12,168	85,025	541,044	0,594	0,24	29,718	156,103	5,254
	Итого за день:	1 976	93,747	48,985	310,782	1 949,175	1,176	2,529	119,99	851,429	17,105
	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.