" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ
г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 6 декабря 2023 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Подписан цифровой подписью: Сингизова Юлия Юрьевна
DN: OU=Заведующая, O=" МБДОУ ДС№""Филиппок""", CN =Сингизова Юлия Юрьевна, E= dskv27@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2023.12.11 19:14:42+05'00'

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень - зима (примерное) ясли 2023 корпус 2
Возрастная категория: Дети ясли 2 КОРПУС

# Ежедневное меню
## на 7 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** | | | | | | | | | | |
| 146,1 | Пудинг из творога | 77 | 10,056 | 10,541 | 18,765 | 206,16 | 0,042 | 0,171 | 0,128 | 93,771 | 0,739 |
| 0,24 | Йогурт+ | 96 | 6,316 | 1,895 | 4,421 | 59,116 | | 0,037 | 0,758 | 156,632 | 0,126 |
| 36 | Какао на молоке | 182 | 6,176 | 7,171 | 21,008 | 168,957 | 0,073 | 0,291 | 2,366 | 221,227 | 0,825 |
| 0,25 | Батон нарезной | 24 | 1,824 | 0,216 | 11,208 | 55,112 | 0,038 | 0,014 | | 5,52 | 0,456 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 11 | 0,726 | 0,132 | 3,762 | 19,478 | 0,019 | 0,008 | | 3,85 | 0,429 |
| 1,1 | Масло | 4 | 0,048 | 4,056 | 0,072 | 36,96 | | 0,008 | | 1,344 | 0,008 |
| | **Итого:** | **394** | **25,146** | **24,011** | **59,236** | **545,783** | **0,173** | **0,53** | **3,252** | **482,343** | **2,584** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | |
| 0,33 | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47,067 | 0,02 | 0,04 | 180 | 40 | 0,8 |
| | **Итого:** | **100** | **0,8** | **0,4** | **8,1** | **47,067** | **0,02** | **0,04** | **180** | **40** | **0,8** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 38 | 0,285 | 0,038 | 0,76 | 4,275 | 0,01 | 0,01 | 2,66 | 6,46 | 0,19 |
| 73,1 | Щи из свежей капусты | 140 | 1,12 | 2,707 | 4,013 | 44,147 | 0,019 | 0,019 | 7,793 | 24,565 | 0,373 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 0,13 | Сметана в суп | 5 | 0,15 | 0,5 | 0,15 | 5,65 | | | 0,033 | 4,5 | |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,3 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 112,1 | Котлеты рыбные | 60 | 11 | 1,7 | 6,2 | 82,3 | 0,05 | 0,07 | 0,75 | 35,74 | 0,48 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 113 | 2,396 | 3,074 | 15,809 | 104,717 | 0,097 | 0,082 | 8,143 | 27,9 | 0,825 |
| 275 | Компот из консервированных плодов | 162 | 0,13 | | 24,84 | 100,764 | 0,013 | 0,026 | 1,944 | 6,804 | 0,356 |
| | Хлеб пшеничный+ | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,42 | 17,7 | 0,018 | 0,008 | | 3,5 | 0,39 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 11 | 0,726 | 0,132 | 3,762 | 19,478 | 0,019 | 0,008 | | 3,85 | 0,429 |
| | **Итого:** | **550** | **19,091** | **9,975** | **58,994** | **405,031** | **0,23** | **0,242** | **23,823** | **121,894** | **3,234** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое | 197 | 5,122 | 5,253 | 9,325 | 102,177 | 0,053 | 0,21 | 1,024 | 201,439 | 0,092 |
| 0,14 | Печенье | 13 | | | | | | | | | |
| | **Итого:** | **210** | **5,122** | **5,253** | **9,325** | **102,177** | **0,053** | **0,21** | **1,024** | **201,439** | **0,092** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | |
| 312,2 | Икра кабачковая порционная | 38 | 0,646 | 5,054 | 1,938 | 56,24 | 0,011 | 0,023 | 2,66 | 16,34 | 0,266 |
| 76,1 | Макароны, запеченные с сыром | 130 | 7,28 | 4,905 | 31,772 | 218,942 | 0,065 | 0,043 | 0,069 | 102,076 | 0,823 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 21 | 1,386 | 0,252 | 7,182 | 37,186 | 0,037 | 0,016 | | 7,35 | 0,819 |
| | Хлеб пшеничный+ | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,13 | 26,55 | 0,026 | 0,011 | | 5,25 | 0,585 |
| 34,1 | Чай с лимоном | 180 | 0,198 | 0,09 | 13,122 | 53,1 | 0,002 | 0,002 | 2,61 | 7,38 | 0,816 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | **Итого:** | **387** | **10,5** | **10,481** | **59,144** | **392,017** | **0,142** | **0,096** | **5,339** | **149,436** | **3,396** |
| | **Итого за день:** | **1 641** | **60,659** | **50,121** | **194,798** | **1 492,075** | **0,617** | **1,118** | **213,439** | **995,112** | **10,105** |
| | **Итого среднее за 10 дней:** | | **65,783** | **48,121** | **244,56** | **1 683,827** | **8,015** | **1,494** | **95,767** | **708,655** | **17,545** |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 177,42 руб.