

" 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) ясли 2023 корпус 2

Возрастная категория: Дети ясли 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										
144,2	Запеканка из творога	81	12,903	13,438	6,561	196,081	0,041	0,211	0,186	120,285	0,535
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
34	Чай с молоком	175	1,867	1,867	14,467	82,133	0,012	0,07	0,42	65,625	1,038
268	Бутерброды с маслом	5,517/5 9,97	3,379	10,414	20,166	187,586	0,069	0,041		12,828	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	331	18,809	25,838	47,913	495,908	0,139	0,329	0,776	202,938	2,838
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
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
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,12	Сок фруктовый	200	0,6		33,987	131,533	0,04	0,08	12	10	1,8
	Хлеб пшеничный+	16	1,056	0,192	5,472	28,32	0,028	0,012		5,6	0,624
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	557	25,191	13,517	61,199	463,501	0,278	1,712	74,623	113,625	6,079
	Полдник										
0,24	Йогурт+	177	11,645	3,493	8,151	108,995		0,069	1,397	288,789	0,233
149,1	Ватрушка с повидлом	59	4,366	1,868	41,733	183,283	0,079	0,049	0,059	15,655	1,16
	Итого:	236	16,011	5,362	49,884	292,278	0,079	0,118	1,456	304,444	1,393
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
234,6	Рыба кета припущенная	65	11,07	6,38		102,31	0,24		1,08	16,42	0,46
104,2	Картофельное пюре	139	2,947	3,781	19,446	128,811	0,12	0,101	10,016	34,319	1,015
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	457	17,717	10,621	71,286	449,784	0,444	0,216	23,34	129,983	4,496
	Итого за день:	1 681	79,228	55,438	251,282	1 788,771	0,979	2,476	110,196	758,99	16,006
	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: 183,13 руб.