

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ  
г.Нижневартowska ДС №27  
"Филиппок"

Сингизова Ю. Ю.

М. П. 3 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: осень - зима 1с  
Возрастная категория: Дети-сад \_ 1 КОРПУС+

### Ежедневное меню на 4 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
	<b>Завтрак</b>										
6,1	Каша манная молочная	199	7,861	5,174	34,228	216,711	0,08	0,209	0,955	197,408	0,428
268	Бутерброды с маслом	5/30,769	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,472	0,02	0,009		3,85	0,429
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>13,007</b>	<b>14,972</b>	<b>67,828</b>	<b>459,969</b>	<b>0,171</b>	<b>0,329</b>	<b>1,435</b>	<b>285,824</b>	<b>2,685</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
273,5	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>19,582</b>	<b>80,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>12</b>	<b>7,52</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>										
67,1	Борщ с картофелем	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
263,1	Бефстроганов из говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
204,1	Гречка рассыпчатая	140	8,419	2,184	42,551	201,703	0,224	0,121		18,247	4,284
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	4	0,032	2,9	0,052	26,424		0,004		0,96	0,008
0,12	Сок фруктовый	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,013	0,023	0,01		4,55	0,507
	Хлеб пшеничный+	11	0,836	0,099	5,135	25,256	0,018	0,007		2,53	0,209
	<b>Итого:</b>	<b>672</b>	<b>36,997</b>	<b>14,809</b>	<b>99,217</b>	<b>650,509</b>	<b>0,441</b>	<b>0,446</b>	<b>19,156</b>	<b>85,641</b>	<b>9,788</b>
	<b>Полдник</b>										
0,24	Йогурт+	213	14,013	4,204	9,809	131,163		0,083	1,682	347,526	0,28
0,14	Печенье	38									
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>14,013</b>	<b>4,204</b>	<b>9,809</b>	<b>131,163</b>		<b>0,083</b>	<b>1,682</b>	<b>347,526</b>	<b>0,28</b>
	<b>Ужин</b>										
23,1	Морковь, тушённая с рисом	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
	Хлеб пшеничный+	11	0,836	0,099	5,135	25,256	0,018	0,007		2,53	0,209
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,174	0,038	0,017		7,35	0,819
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>5,982</b>	<b>10,351</b>	<b>58,821</b>	<b>356,67</b>	<b>0,101</b>	<b>0,064</b>	<b>2,46</b>	<b>60,54</b>	<b>2,724</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 005</b>	<b>70,178</b>	<b>44,376</b>	<b>255,257</b>	<b>1 678,792</b>	<b>0,723</b>	<b>0,932</b>	<b>36,733</b>	<b>787,051</b>	<b>15,607</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>91,495</b>	<b>63,556</b>	<b>352,99</b>	<b>2 330,444</b>	<b>1,265</b>	<b>4,179</b>	<b>123,691</b>	<b>887,853</b>	<b>21,802</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 216,57 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Арланова М. Н.

: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Мальцева Е. Н.