

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ  
г.Нижневартовска ДС №27  
"Филиппок"

Сингизова Ю. Ю.

М. П. 4 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: осень - зима 1я  
Возрастная категория: Дети-ясли \_ 1 КОРПУС

### Ежедневное меню на 5 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>										
2,1	Каша пшённая молочная	152	8,715	5,067	39,723	244,112	0,182	0,162	0,699	151,483	1,267
0,25	Батон нарезной	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
35,1	Кофейный напиток+	181	2,293	1,448	12,926	69,89	0,06	0,229	1,05	215,824	0,531
0,09	Хлеб ржаной+	9	0,594	0,108	3,078	15,937	0,016	0,007		3,15	0,351
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>13,549</b>	<b>10,904</b>	<b>67,473</b>	<b>424,307</b>	<b>0,298</b>	<b>0,421</b>	<b>1,749</b>	<b>377,552</b>	<b>2,632</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы	121	1,815	0,121	25,41	105,633	0,048	0,121	12,1	9,68	1,452
	<b>Итого:</b>	<b>121</b>	<b>1,815</b>	<b>0,121</b>	<b>25,41</b>	<b>105,633</b>	<b>0,048</b>	<b>0,121</b>	<b>12,1</b>	<b>9,68</b>	<b>1,452</b>
	<b>Обед</b>										
78,1	Рассольник	148	1,085	3,059	7,499	63,443	0,049	0,03	4,154	8,525	0,483
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
113,1	Хлебцы рыбные	50	10,333	2,667	4	79,75	0,042	0,075	0,692	33,358	0,458
134,1	Кисель из сока	153	0,306		18,99	81,682	0,01	0,01	7,344	10,822	0,173
	Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
0,09	Хлеб ржаной+	9	0,594	0,108	3,078	15,937	0,016	0,007		3,15	0,351
	<b>Итого:</b>	<b>509</b>	<b>19,806</b>	<b>12,36</b>	<b>54,366</b>	<b>417,188</b>	<b>0,245</b>	<b>0,241</b>	<b>22,669</b>	<b>105,539</b>	<b>3,119</b>
	<b>Полдник</b>										
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	54	7,699	4,783	16,447	139,567	0,051	0,077	1,944	10,353	2,438
37,1	Молоко кипячённое	153	3,978	4,08	7,242	79,356	0,041	0,163	0,796	156,448	0,071
	<b>Итого:</b>	<b>207</b>	<b>11,677</b>	<b>8,863</b>	<b>23,689</b>	<b>218,923</b>	<b>0,092</b>	<b>0,24</b>	<b>2,74</b>	<b>166,8</b>	<b>2,509</b>
	<b>Ужин</b>										
171,1	Запеканка овощная	200	6,853	7,667	40,053	247,067	0,187	0,16	21,8	81,373	2,24
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
0,09	Хлеб ржаной+	19	1,254	0,228	6,498	33,644	0,033	0,014		6,65	0,741
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>10,523</b>	<b>8,704</b>	<b>86,879</b>	<b>452,659</b>	<b>0,263</b>	<b>0,251</b>	<b>25,08</b>	<b>148,789</b>	<b>4,915</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 625</b>	<b>57,37</b>	<b>40,952</b>	<b>257,818</b>	<b>1 618,71</b>	<b>0,947</b>	<b>1,275</b>	<b>64,338</b>	<b>808,36</b>	<b>14,627</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>65,91</b>	<b>48,361</b>	<b>245,693</b>	<b>1 691,05</b>	<b>8,016</b>	<b>1,504</b>	<b>101,005</b>	<b>719,885</b>	<b>17,627</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 176,55 руб.

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

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

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