

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г.Нижневартowska ДС №27
"Филиппок"

Сингизова Ю. Ю.

М. П. 4 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: осень - зима 1с
Возрастная категория: Дети-сад _ 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
	Завтрак										
150,1	Суфле творожное	127	22,701	12,065	23,654	289,56	0,064	0,286	0,349	164,576	0,699
183	Соус сметанный	35	0,537	0,723	1,983	16,987	0,012	0,012	0,012	7,723	0,058
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
35,1	Кофейный напиток+	204	2,55	1,632	14,602	78,805	0,061	0,255	1,173	41,677	0,602
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,472	0,02	0,009		3,85	0,429
	Итого:	412	28,874	22,072	58,141	539,782	0,204	0,589	1,534	227,127	2,378
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	121	1,815	0,121	25,41	105,633	0,048	0,061	12,1	9,68	0,726
	Итого:	121	1,815	0,121	25,41	105,633	0,048	0,061	12,1	9,68	0,726
	Обед										
78,1	Рассольник	198	1,386	4,063	10,098	84,847	0,066	0,004	5,557	11,405	0,646
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
166,1	Картофельное пюре	140	3,024	1,064	20,272	109,144					
113,1	Хлебцы рыбные	70	14,525	3,763	5,6	111,563	0,061	0,105	0,971	46,699	0,639
134,1	Кисель из сока	205	0,41		25,445	109,409	0,021	0,01	9,84	14,504	0,236
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,09	Хлеб ржаной+	14	0,924	0,168	4,788	24,783	0,025	0,011		4,9	0,546
	Итого:	671	25,955	12,563	75,799	533,105	0,212	0,188	17,418	96,037	2,723
	Полдник										
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	61	7,849	5,043	20,74	159,749	0,062	0,081	1,779	11,824	2,369
37,1	Молоко кипяченое	203	5,177	5,38	9,541	104,951	0,051	0,162	1,056	223,706	0,102
	Итого:	264	13,025	10,422	30,281	264,7	0,113	0,244	2,835	235,53	2,47
	Ужин										
171,1	Запеканка овощная	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,09	Хлеб ржаной+	22	1,452	0,264	7,524	38,944	0,04	0,018		7,7	0,858
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	487	11,757	8,943	103,514	524,538	0,292	0,278	26,18	171,378	5,305
	Итого за день:	1 955	81,426	54,122	293,145	1 967,758	0,869	1,359	60,067	739,752	13,602
	Итого среднее за 10 дней:		91,495	63,556	352,99	2 330,444	1,265	4,179	123,691	887,853	21,802

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 215,97 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

: _____ / _____

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.