

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"

Сингизова Ю. Ю.

М. П. 6 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: осень - зима 1я
Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
146,1	Пудинг из творога	74	9,664	10,131	18,034	198,128	0,041	0,164	0,123	90,117	0,71
0,24	Йогурт+	100	6,579	1,974	4,605	61,579		0,039	0,789	163,158	0,132
0,25	Батон нарезной	27	2,052	0,243	12,609	62,001	0,043	0,016		6,21	0,513
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	20,777	167,1	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,478	0,019	0,008		3,85	0,429
	Итого:	396	25,177	23,627	59,859	545,246	0,175	0,524	3,252	483,475	2,608
	Завтрак 2ой										
0,26	Напиток из винограда	150	0,6	0,2	15	61,2	0,049	0,02	6	30	0,6
	Итого:	150	0,6	0,2	15	61,2	0,049	0,02	6	30	0,6
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
275	Компот из консервированных плодов	186	0,149		28,52	115,692	0,015	0,03	2,232	7,812	0,409
	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:	578	19,129	9,851	63,63	423,049	0,237	0,251	24,579	120,525	3,324
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	196	5,096	5,227	9,277	101,659	0,052	0,209	1,019	200,417	0,091
0,14	Печенье	13									
	Итого:	209	5,096	5,227	9,277	101,659	0,052	0,209	1,019	200,417	0,091
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная	45	0,765	5,985	2,295	66,6	0,014	0,027	3,15	19,35	0,315
176,1	Макароны, запеченные с сыром	130	7,28	4,905	31,772	218,942	0,065	0,043	0,069	102,076	0,823
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,09	Хлеб ржаной+	22	1,452	0,264	7,524	38,957	0,039	0,017		7,7	0,858
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	400	11,015	11,484	61,553	412,998	0,154	0,104	5,829	154,546	3,679
	Итого за день:	1 683	61,017	50,389	209,319	1 544,152	0,668	1,108	40,68	988,963	10,303
	Итого среднее за 10 дней:		65,91	48,361	245,693	1 691,05	8,016	1,504	101,005	719,885	17,627

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

188,62 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

: _____ / ..

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.