

" 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 1с
Возрастная категория: Дети-сад _ 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	105	13,72	14,376	25,585	281,129	0,058	0,233	0,175	127,873	2,284
0,24	Йогурт+	100	6,579	1,974	4,605	61,579		0,039	0,789	163,158	0,132
1,1	Масло	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
0,25	Батон нарезной	38	2,888	0,342	17,746	87,271	0,061	0,023		8,74	0,722
36	Какао на молоке	190	6,451	7,486	21,609	175,076	0,086	0,304	2,47	230,898	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,013	0,023	0,01		4,55	0,507
	Итого:	451	30,575	31,584	74,121	694,127	0,227	0,619	3,434	537,618	4,519
	Завтрак 2ой										
0,26	Виноград	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
	Итого:	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
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
166,1	Картофельное пюре	130	2,808	0,988	18,824	101,348					
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273	Напиток "Валитек"	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,323	0,029	0,013		5,6	0,624
	Итого:	682	26,132	10,293	75,089	505,547	0,182	0,186	17,721	115,527	4,446
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	211	5,381	5,592	9,917	109,087	0,053	0,169	1,097	232,522	0,106
0,14	Печенье	40									
	Итого:	251	5,381	5,592	9,917	109,087	0,053	0,169	1,097	232,522	0,106
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная	67	1,139	8,911	3,417	99,16	0,02	0,04	4,69	28,81	0,469
176,1	Макароны, запеченные с сыром	190	10,64	9,709	46,436	319,989	0,095	0,627	0,105	149,188	1,197
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,09	Хлеб ржаной+	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	507	15,169	19,2	82,319	568,324	0,195	0,702	7,695	217,948	4,073
	Итого за день:	1 991	77,857	66,868	256,446	1 938,284	0,707	1,695	35,947	1 133,615	13,744
	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: 211,21 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

: _____ / ..

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.