

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Сад 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"  
Щеголева О. В.  
М. П. 14 ноября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
на 15 ноября 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>завтрак</b>											
312, 2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	42	0,798	3,738	3,234	49,77	0,007	0,021	2,94	17,22	0,294
35,1	Кофейный напиток+	202	2,525	1,616	14,459	78,033	0,061	0,253	1,162	41,269	0,596
0,02	Бананы+	94	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564
0,25	батон сдобный	24	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
24,1	Омлет с сыром+	111	14,014	14,291	2,081	192,446	0,056	0,333	0,264	206,183	1,845
	<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>21,027</b>	<b>20,009</b>	<b>53,524</b>	<b>471,209</b>	<b>0,209</b>	<b>0,672</b>	<b>13,765</b>	<b>279,091</b>	<b>3,869</b>
<b>Обед</b>											
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
508	Напиток витаминный «Витошка»	180			15,21	72	0,27		18		
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	180	3,96	3,874	13,32	106,834	0,096	0,048	3,588	31,918	1,236
227, 2	Плов из говядины+	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	59	0,649	0,059	2,065	11,8	0,006	0,012	8,85	5,9	0,472
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>684</b>	<b>24,844</b>	<b>21,453</b>	<b>86,017</b>	<b>652,444</b>	<b>0,583</b>	<b>0,123</b>	<b>37,238</b>	<b>89,757</b>	<b>6,654</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	11	0,319	0,275	0,44	5,5	0,004	0,019	0,077	13,2	0,011
0,14	Печенье+	45	1,512	2,39	15,066	166,5	0,015	0,011		5,868	0,425
37,1	Молоко кипяченое+	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
	<b>Итого:</b>	<b>258</b>	<b>6,982</b>	<b>8,017</b>	<b>25</b>	<b>276,434</b>	<b>0,07</b>	<b>0,191</b>	<b>1,127</b>	<b>241,672</b>	<b>0,537</b>
<b>Ужин</b>											
277, 1	Свекла тушенная с луком+	60	1,692	5,532	8,68	85,892	0,02	0,032	4,96	25,5	1,14
0,1	Хлеб пшеничный+	34	2,584	0,306	15,871	77,064	0,054	0,02		7,82	0,646
248	Сельдь с раст. маслом+	40	5,473	4,493	0,027	61,853				30,88	0,007
0,12	Сок персиковый+	194	0,582		32,98	107,652	0,039	0,078	11,64	9,7	1,746
104, 2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>483</b>	<b>13,511</b>	<b>14,421</b>	<b>78,548</b>	<b>471,471</b>	<b>0,243</b>	<b>0,24</b>	<b>27,41</b>	<b>129,34</b>	<b>4,784</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 898</b>	<b>66,364</b>	<b>63,901</b>	<b>243,089</b>	<b>1 871,558</b>	<b>1,104</b>	<b>1,226</b>	<b>79,54</b>	<b>739,86</b>	<b>15,844</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,874</b>	<b>61,423</b>	<b>290,649</b>	<b>2 036,165</b>	<b>1,135</b>	<b>5,308</b>	<b>181,411</b>	<b>860,829</b>	<b>18,511</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 225 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 202,82 руб.

повар: \_\_\_\_\_ / Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.  
бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.