

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад 2025  
 Возрастная категория: Сад 67/1



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"  
 Щеголева О. В.  
 М. П. 26 марта 2025 г.  
 Подпись

**Ежедневное меню  
 на 27 марта 2025 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>											
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
34,1	Чай с лимоном+	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/7/8, 063	2,407	7,804	0,086	80,239	0,01		0,172	103,814	0,124
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>14,205</b>	<b>13,394</b>	<b>64,008</b>	<b>436,539</b>	<b>0,012</b>	<b>24,003</b>	<b>3,712</b>	<b>297,134</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	79,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	78,51	0,09	0,04		17,5	1,95
261	Котлеты рубленые из птицы*+	80	12,92	11,85	13,46	202	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
0,44	Сок фруктовый+	186	0,93	0,186	25,668	99,77	0,037	0,019	3,72	37,2	0,744
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	120	3,192	5,952	18,888	109,872	0,032	0,072	6,048	69,584	2
	<b>Итого:</b>	<b>696</b>	<b>25,821</b>	<b>25,989</b>	<b>94,562</b>	<b>659,594</b>	<b>0,369</b>	<b>0,329</b>	<b>21,266</b>	<b>186,44</b>	<b>7,259</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	185	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>6,27</b>	<b>7,425</b>	<b>25,2</b>	<b>278,06</b>	<b>0,062</b>	<b>0,156</b>	<b>0,936</b>	<b>204,88</b>	<b>0,562</b>
<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	24	1,824	0,216	11,203	65,104	0,038	0,014		5,52	0,456
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	166,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
16,1	Сырники из творога+	128	9,472	4,523	11,861	161,6	0,077	0,307	0,282	183,287	0,896
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	20	0,4	0,96	1,52	36,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>13,046</b>	<b>5,699</b>	<b>64,37</b>	<b>428,978</b>	<b>0,141</b>	<b>0,41</b>	<b>2,588</b>	<b>271,301</b>	<b>2,933</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 727</b>	<b>59,342</b>	<b>52,507</b>	<b>248,14</b>	<b>1 803,171</b>	<b>0,584</b>	<b>24,898</b>	<b>28,502</b>	<b>959,755</b>	<b>14,354</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,817</b>	<b>63,968</b>	<b>298,358</b>	<b>2 038,57</b>	<b>1,185</b>	<b>6,557</b>	<b>228,483</b>	<b>851,225</b>	<b>18,544</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 225 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 224,49 руб.

Повар: / Гулиева З. К.  
 Диет-сестра: / Сенченко О. М.  
 бухгалтер: / Салаева О. С.