

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 2025
Возрастная категория: Сад 67/1



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 20 марта 2025 г.
Подпись: _____

Ежедневное меню на 21 марта 2025 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											
0,25	Батон нарезной+	34	0,323	0,383	19,848	97,606	0,007	0,026		9,775	0,808
15,1	Омлет натуральный+	110	11	11,275	2,2	193,725	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
33	Чай с сахаром+	198	0,198		0,04	68,51		0,01	0,099	4,356	0,851
60,2	Икра морковная+	45	1,275	4,125	6,525	78,175	0,015	0,023	3,72	19,125	0,855
	Итого:	387	12,796	15,783	28,612	428,016	0,077	0,36	3,984	108,276	4,274
Обед											
508	Напиток витаминный «Витошка»	179			15,126	71,6	0,269		17,9		
81,1	Суп картофельный+	200	2	2,304	15,304	73,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893
52,1	Салат из квашеной капусты+	50	0,333	2,583	4,083	30	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367
227,3	Плов из отварной свинины (на масле растительном)	190	12,227	25,66	36,689	386,436	0,38	0,133	1,52	15,96	1,824
220,1	Мясо для супа+	19	4,94	3,192		28,26	0,01	0,03		5,7	0,304
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	70,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	689	22,866	34,351	88,644	659,976	0,851	0,279	38,458	66,291	5,376
Полдник											
301	Булочка российская+	55	3,897	2,656	35,931	179,15	0,063	0,063	0,039	15,439	0,54
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	255	8,997	7,956	45,331	286,55	0,113	0,223	1,079	235,839	0,64
Ужин											
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без уксуса)	44	0,352	0,044	0,748	4,796	0,007	0,007	2,2	10,12	0,264
242,1	Макаронник с сердцем**	180	16,256	8,336	35,336	261,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	138,204					
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный+	36	2,736	0,324	16,805	67,656	0,058	0,022		8,28	0,684
	Итого:	445	20,694	8,704	88,183	471,906	0,189	1,345	7,139	64,137	6,572
	Итого за день:	1 776	65,353	66,793	250,77	1 842,448	1,23	2,207	50,66	474,543	16,862
	Итого среднее за 10 дней:		74,817	63,968	298,358	2 038,57	1,185	6,557	228,483	851,225	18,544

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 222,33 руб.

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