

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Сад 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 20 ноября 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 21 ноября 2024 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	Ca	Fe
	завтрак										
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
100,1	Бутерброд с сыром+	38,045/4,167/13,298	6,453	7,278	17,774	151,25	0,064	0,073	0,101	133,283	0,871
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	440	16,643	17,548	65,119	471,614	0,198	0,518	2,096	369,657	1,842
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	74,97	0,086	0,038		16,8	1,872
261	Котлеты рубленые из птицы*+	70	11,305	10,369	11,778	185,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138
486	Салат «Витаминный»	58	0,638	4,882	3,818	61,76	0,022		3,113	11,861	0,347
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	132,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	93,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
273,5	Напиток апельсиновый+	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
	Итого:	728	24,127	30,286	103,576	659,562	0,308	0,35	27,826	182,847	6,908
	Полдник										
337,1	Булочка "Тюменская"+	51	3,075	4,539	28,116	165,386	0,062		0,073	17,092	0,568
281	Кефир*+	203	5,568	4,8	7,68	101,5	0,075	0,331	1,344	230,4	0,192
	Итого:	254	8,643	9,339	35,796	266,886	0,137	0,331	1,417	247,492	0,76
	Ужин										
185,1	Соус клюквенный+	25			3,3	22,4			0,17	0,7	0,02
16,1	Сырники из творога+	130	9,62	4,593	12,047	224,5	0,078	0,312	0,286	186,151	0,91
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	88,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	489	12,14	4,903	39,191	427,46	0,156	0,36	165,556	228,871	4,676
	Итого за день:	1 906	61,553	62,077	243,68	1 820,022	0,799	1,559	196,895	1 028,867	14,186
	Итого среднее за 10 дней:		77,874	61,423	290,649	2 036,165	1,135	5,308	181,411	860,829	18,511

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: _____ руб.

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