

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад
 Возрастная категория: Сад 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
 Щеголева О. В.
 М. П. 24 октября 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 25 октября 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	Са	Fe
завтрак											
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	58,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
3 21 5	Омлет натуральный	100	8,847	15,835	1,776	184,706	0,059	0,365	0,176	73,882	1,812
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
0,25	Батон нарезной+	36	0,342	0,405	21,015	103,347	0,007	0,027		10,35	0,855
	Итого:	476	13,399	23,65	52,311	460,463	0,164	0,524	43,568	212,232	4,978
Обед											
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
234, 3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	115,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
104, 2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
	Итого:	723	25,942	14,888	106,224	659,989	0,405	0,382	17,722	153,362	6,043
Полдник											
147, 2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	153,08	0,096	0,035		12,8	0,928
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	270	9,84	8,179	39,04	256,48	0,146	0,195	1,04	233,2	1,028
Ужин											
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	61	0,915	3,558	6,1	61	0,02	0,041	31,008	12,2	1,159
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,368	0,162	8,402	41,328	0,029	0,011		4,14	0,342
140, 1	Напиток яблочный+	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
242, 1	Макаронник с сердцем**	180	16,256	8,336	35,336	281,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479
	Итого:	444	18,629	12,147	70,904	464,362	0,182	1,377	73,072	66,433	7,683
	Итого за день:	1 913	67,81	58,864	268,48	1 841,293	0,897	2,478	135,403	665,228	19,732
	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: 198,69 руб.

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