

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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>476</b>	<b>13,399</b>	<b>23,65</b>	<b>52,311</b>	<b>460,463</b>	<b>0,164</b>	<b>0,524</b>	<b>43,568</b>	<b>212,232</b>	<b>4,978</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>723</b>	<b>25,942</b>	<b>14,888</b>	<b>106,224</b>	<b>659,989</b>	<b>0,405</b>	<b>0,382</b>	<b>17,722</b>	<b>153,362</b>	<b>6,043</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>9,84</b>	<b>8,179</b>	<b>39,04</b>	<b>256,48</b>	<b>0,146</b>	<b>0,195</b>	<b>1,04</b>	<b>233,2</b>	<b>1,028</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>18,629</b>	<b>12,147</b>	<b>70,904</b>	<b>464,362</b>	<b>0,182</b>	<b>1,377</b>	<b>73,072</b>	<b>66,433</b>	<b>7,683</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 913</b>	<b>67,81</b>	<b>58,864</b>	<b>268,48</b>	<b>1 841,293</b>	<b>0,897</b>	<b>2,478</b>	<b>135,403</b>	<b>665,228</b>	<b>19,732</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: 198,69 руб.

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