

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад 2025
 Возрастная категория: Сад 67/1



"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
 Щеголева О. В.
 М. П. 25 марта 2025 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 26 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										
36,2	Какао на молоке+	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	420	14,699	18,076	60,367	462,889	0,282	0,25	3,3	433,445	2,025
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	11	2,86	1,848		27,94	0,006	0,018		3,3	0,176
3 278	Гуляш из отварного мяса	80	9,33	21,44	2,8	231,45	0,355	0,095	2	10	1,25
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,167	2,88	49,913	152,907	0,153	0,06		18,74	1,087
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	54	0,81	3,15	5,4	54	0,018	0,036	27,45	10,8	1,026
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
65,1	Борщ+	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
0,03	Сок томатный+	185	1,48		5,55	27,01	0,019	0,056	14,615	25,9	1,665
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
	Итого:	687	27,449	34,786	88,108	659,806	0,662	0,353	51,208	126,534	7,888
	Полдник										
281	Кефир*+	182	5,278	4,55	7,28	91	0,071	0,313	1,274	218,4	0,182
147,1	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
	Итого:	262	10,698	7,84	41,15	259,09	0,181	0,353	1,274	233,03	1,242
	Ужин										
113,1	Хлебцы рыбные+	77	15,978	4,139	6,16	131,719	0,067	0,116	1,068	51,369	0,703
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095
0,1	Хлеб пшеничный+	24	1,824	0,216	11,203	55,104	0,038	0,014		5,52	0,456
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
	Итого:	436	20,659	11,022	62,025	428,287	0,22	0,244	89,268	116,536	3,254
	Итого за день:	1 805	73,505	71,724	251,651	1 820,072	1,344	1,2	145,05	909,545	14,409
	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: 221,5 руб.

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