

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 25 ноября 2024 г.
Подпись

Ежедневное меню
на 26 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											
0,25	батон сдобный	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	87,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
185,1	Соус клюквенный+	30			3,96	34,88			0,204	0,84	0,024
25,2	Запеканка из творога+	110	21,853	3,652	18,194	190,294	0,055	0,231	0,253	131,901	0,594
	Итого:	380	28,153	5,702	59,82	427,264	0,195	0,511	1,607	185,101	2,158
Обед											
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	199	3,049	4,107	12,736	101,092	0,064	0,048	4,298	34,753	1,297
487	Салат «Степной»	61	0,702	5,144	4,321	66,419	0,042		6,354	10,838	0,421
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,119	0,077	0,034		15,05	1,677
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
	Итого:	705	25,331	18,237	85,938	602,029	0,343	1,648	75,022	202,217	7,476
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+	55	3,758	3,3	29,928	165	0,079		0,028	16,586	0,597
	Итого:	255	8,858	8,6	39,328	268,4	0,129	0,16	1,068	236,986	0,697
Ужин											
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
0,44	Сок фруктовый+	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
106,1	Рис припущенный+	110	2,567	2,493	25,08	145,273	0,022	0,015		3,557	0,352
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,116	0,369	19,139	94,136	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	553	15,18	7,171	83,725	466,124	0,171	0,095	144,04	116,127	4,824
	Итого за день:	1 893	77,522	39,71	268,81	1 763,818	0,838	2,414	221,737	740,431	15,156
	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: 211,65 руб.

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