

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима сад  
 Возрастная категория: Сад 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"  
 Щеголева О. В.  
 М. П. 26 ноября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 27 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
	<b>завтрак</b>										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
100,1	Бутерброд с сыром+	30/3,75 /11,968	5,28	5,955	14,543	131,75	0,053	0,06	0,083	109,05	0,713
36,2	Какао на молоке+	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>17,99</b>	<b>16,895</b>	<b>62,129</b>	<b>471,56</b>	<b>0,293</b>	<b>0,28</b>	<b>3,643</b>	<b>557,24</b>	<b>2,143</b>
	<b>Обед</b>										
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	60	1	2,8	4,1	53,9	0,01	0,02	10,21	25,14	0,6
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,272	16,792	110,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
245	Суп - лапша домашняя+	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	76,74	0,088	0,039		17,15	1,911
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
117,1	Суфле из кур+	77	12,089	11,29	3,176	162,229	0,039	0,125	0,087	33,582	1,107
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	50,308	0,035	0,029		7,956	0,364
0,44	Сок фруктовый+	198	0,99	0,198	27,324	100,207	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
	<b>Итого:</b>	<b>714</b>	<b>27,092</b>	<b>21,912</b>	<b>95,665</b>	<b>659,589</b>	<b>0,393</b>	<b>0,38</b>	<b>27,916</b>	<b>170,625</b>	<b>6,498</b>
	<b>Полдник</b>										
351	Пирожки сдобные печенье с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
281,1	Ряженка**	190	5,51	4,75	7,98	99,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>13,23</b>	<b>9,71</b>	<b>28,38</b>	<b>256,241</b>	<b>0,103</b>	<b>0,104</b>	<b>2,32</b>	<b>247,23</b>	<b>2,52</b>
	<b>Ужин</b>										
0,3	Яйцо отварное+	55	6,496	5,884	0,358	80,373	0,004	0,018			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
0,02	Бананы+	91	1,365	0,091	19,11	75,443	0,036	0,046	9,1	7,28	0,546
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
275	Компот из консервированных плодов+	182	0,146		27,604	101,994	0,015	0,029	2,184	7,635	0,399
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>13,036</b>	<b>13,607</b>	<b>78,076</b>	<b>471,905</b>	<b>0,231</b>	<b>0,237</b>	<b>45,844</b>	<b>78,831</b>	<b>2,964</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 952</b>	<b>71,347</b>	<b>62,124</b>	<b>264,249</b>	<b>1 859,296</b>	<b>1,019</b>	<b>1,001</b>	<b>79,722</b>	<b>1 053,926</b>	<b>14,125</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: 211,06 руб.

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