

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
	завтрак										
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
	Итого:	445	17,99	16,895	62,129	471,56	0,293	0,28	3,643	557,24	2,143
	Обед										
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
	Итого:	714	27,092	21,912	95,665	659,589	0,393	0,38	27,916	170,625	6,498
	Полдник										
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
	Итого:	250	13,23	9,71	28,38	256,241	0,103	0,104	2,32	247,23	2,52
	Ужин										
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
	Итого:	543	13,036	13,607	78,076	471,905	0,231	0,237	45,844	78,831	2,964
	Итого за день:	1 952	71,347	62,124	264,249	1 859,296	1,019	1,001	79,722	1 053,926	14,125
	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: 211,06 руб.

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