

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 2025
Возрастная категория: Сад 67/1



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

Ежедневное меню на 31 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	Ca	Fe
завтрак											
0,25	Батон нарезной+	38	0,361	0,428	22,183	109,089	0,008	0,029		10,925	0,903
8,1	Каша кукурузная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	398	12,511	7,088	81,223	457,479	0,125	0,308	1,269	256,112	3,486
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	57	0,627	0,057	1,995	11,4	0,006	0,011	8,55	5,7	0,456
263,1	Бефстроганов из говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		40,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
272,1	Перловка отварная+	100	2,56	2,72	20,653	117	0,04			16,68	0,613
	Итого:	715	34,043	11,219	92,526	600,73	0,285	0,346	17,895	140,63	7,048
Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,903	42,437	179,394	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	260	9,54	7,203	51,837	282,794	0,13	0,21	1,1	236,317	1,274
Ужин											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
0,44	Сок фруктовый+	179	0,895	0,179	24,702	96,016	0,036	0,018	3,58	35,8	0,716
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
114,1	Фрикадельки рыбные+	61	10,218	1,525	5,49	98,268	0,061	0,084	0,48	39,932	0,702
	Итого:	516	15,729	5,453	72,805	428,719	0,3	0,234	181,43	129,982	5,421
	Итого за день:	1 889	71,822	30,962	298,391	1 769,722	0,84	1,098	201,694	763,041	17,23
	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: 226,61 руб.

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