

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Ясли 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 14 ноября 2024 г.
Подпись

Ежедневное меню
на 15 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 нарезной+	24	1,824	0,216	11,208	55,112	0,038	0,014		5,52	0,456
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	34	0,748	0,136	3,808	19,72	0,009	0,017	1,632	1,7	0,136
35,1	Кофейный напиток+	162	2,052	1,296	11,569	62,554	0,054	0,205	0,94	193,169	0,475
0,02	Бананы+	71	1,065	0,071	14,91	61,983	0,028	0,071	7,1	5,68	0,852
24,1	Омлет с сыром+	94	11,907	12,22	1,88	162,933	0,047	0,282	0,219	174,605	1,551
	Итого:	385	17,596	13,939	43,375	362,302	0,176	0,59	9,891	380,674	3,47
Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	130	2,86	2,773	9,62	77,133	0,069	0,035	2,591	23,053	0,893
227,2	Плов из говядины+	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	39	0,39	0,039	1,365	7,8	0,004	0,008	5,85	3,9	0,293
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
	Итого:	514	18,98	16,622	67,799	496,179	0,227	0,087	44,461	67,73	5,117
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	192	4,992	5,12	9,088	99,584	0,051	0,205	0,998	196,326	0,09
0,14	Печенье+	25	2,1	3,319	20,925	120,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	217	7,092	8,439	30,013	219,697	0,072	0,22	0,998	204,476	0,68
Ужин											
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,985	139,005	0,129	0,11	10,809	37,035	1,095
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
248	Сельдь с раст. маслом+	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006
0,12	Сок персиковый+	136	0,408		23,111	89,443	0,027	0,054	8,16	6,8	1,224
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	358	11,61	9,034	57,35	358,738	0,224	0,193	18,969	99,288	3,92
	Итого за день:	1 474	55,278	48,034	198,537	1 436,915	0,699	1,09	74,32	752,169	13,187
	Итого среднее за 10 дней:		58,313	44,733	210,44	1 458,455	7,886	2,241	135,839	688,201	14,493

Стоимость рациона руб.

Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

168,3 руб.

повар:  / Маркова Т. Г.

Диет-сестра:  / Сенченко О. М.

бухгалтер:  / Салаева О. С.