

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: зима - весна ясли 2025  
 Возрастная категория: Ясли 67/1



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"  
 Щеголева О. В.  
 М. П. 20 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 21 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	Са	Fe
<b>завтрак</b>											
0,25	Батон нарезной+	24	1,824	0,216	11,208	55,112	0,038	0,014		5,52	0,456
60,2	Икра морковная+	35	0,963	3,238	5,075	44,388	0,018	0,018	2,896	14,875	0,665
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,333	2	160	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	74,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>309</b>	<b>14,387</b>	<b>15,387</b>	<b>30,683</b>	<b>333,9</b>	<b>0,116</b>	<b>0,375</b>	<b>3,406</b>	<b>144,978</b>	<b>3,611</b>
<b>Обед</b>											
81,1	Суп картофельный+	150	1,5	1,7	11,5	50	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		22,55	0,008	0,023		4,5	0,225
52,1	Салат из квашеной капусты+	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	59,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	42,601	0,072	0,031		14,35	1,599
227,3	Плов из отварной свинины (на масле растительном)	150	9,65	20,26	28,96	306,66	0,3	0,1	1,2	12,6	1,44
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>18,396</b>	<b>27,002</b>	<b>74,772</b>	<b>513,561</b>	<b>0,463</b>	<b>0,213</b>	<b>20,02</b>	<b>56,435</b>	<b>4,335</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	45	3,189	2,173	29,398	141,85	0,051	0,051	0,032	12,632	0,442
	<b>Итого:</b>	<b>195</b>	<b>7,089</b>	<b>6,173</b>	<b>36,498</b>	<b>219,65</b>	<b>0,091</b>	<b>0,211</b>	<b>0,812</b>	<b>166,012</b>	<b>0,512</b>
<b>Ужин</b>											
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный+	24	2,112	0,384	10,944	53,64	0,056	0,024		11,2	1,248
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без уксуса)	34	0,272	0,034	0,578	3,706	0,009	0,009	1,7	7,82	0,204
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,125		29,412	105,17					
242,1	Макаронник с сердцем**	150	13,592	6,854	29,562	204,231	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581
	<b>Итого:</b>	<b>361</b>	<b>17,101</b>	<b>7,272</b>	<b>70,496</b>	<b>366,747</b>	<b>0,168</b>	<b>1,163</b>	<b>5,877</b>	<b>53,137</b>	<b>6,12</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 411</b>	<b>56,972</b>	<b>55,834</b>	<b>212,448</b>	<b>1 433,857</b>	<b>0,839</b>	<b>1,963</b>	<b>30,115</b>	<b>420,562</b>	<b>14,577</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,115</b>	<b>48,352</b>	<b>209,469</b>	<b>1 451,781</b>	<b>29,16</b>	<b>2,05</b>	<b>179,821</b>	<b>724,762</b>	<b>14,262</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 189,89 руб.

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