

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Ясли 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 20 ноября 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 21 ноября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	180	7,2	4,68	30,96	186,08	0,072	0,18	0,864	178,56	0,384
100,1	Бутерброд с сыром+	34,241/5/10,638	5,412	7,121	15,854	126,178	0,054	0,065	0,076	106,82	0,076
3396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,45	15,5	54	0,02	0,06	0,28	96,5	0,06
Итого:		379	14,762	13,251	62,314	366,258	0,146	0,305	1,22	381,88	0,52
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	71,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	100	2,66	4,96	15,74	98,23	0,03	0,06	5,04	57,99	1,66
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
261	Котлеты рубленые из птицы*+	50	8,025	7,233	8,317	130,833	0,058	0,083	0,45	21,417	0,808
Итого:		549	19,253	22,299	63,753	514,342	0,237	0,234	20,91	129,027	5,074
Полдник											
281	Кефир*+	162	4,698	4,05	6,48	81	0,065	0,281	1,134	194,4	0,162
337,1	Булочка "Тюменская"+	36	2,532	3,738	23,154	136,2	0,051		0,06	14,076	0,468
Итого:		198	7,23	7,788	29,634	217,2	0,116	0,281	1,194	208,476	0,63
Ужин											
185,1	Соус клюквенный+	25			3,3	22,4			0,17	0,7	0,02
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
16,1	Сырники из творога+	100	7,4	3,54	8,76	170	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	90,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
Итого:		407	10,24	4,06	35,57	366,68	0,159	0,3	165,47	185,29	5,208
Итого за день:		1533	51,485	47,399	191,271	1464,48	0,659	1,12	188,794	904,673	11,433
Итого среднее за 10 дней:			58,313	44,733	210,44	1458,455	7,886	2,241	135,839	688,201	14,493

Стоимость рациона _____ руб.

Стоимость по плану _____ 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

172,83 руб.

повар: _____ / Маркова Т. Г.

Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.

бухгалтер: _____ / Салаева О. С.