

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"  
Щеголева О. В.  
М. П. 25 ноября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 26 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	Са	Fe
<b>завтрак</b>											
146,1	Пудинг из творога+	100	13,06	13,69	24,37	217,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
185,1	Соус клюквенный+	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
35,1	Кофейный напиток+	180	2,28	1,44	12,854	60,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	батон сдобный	30	2,85	0,338	17,51	76,123	0,06	0,022		8,63	0,71
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>18,19</b>	<b>15,468</b>	<b>58,034</b>	<b>366,767</b>	<b>0,175</b>	<b>0,472</b>	<b>1,38</b>	<b>345,742</b>	<b>2,218</b>
<b>Обед</b>											
123,4	Компот из плодов сушеных+	140	1,027		27,451	107,445					
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	1,788	1,58	0,056	19,75	0,045		1,13	11,845	0,7
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	150	2,3	3,1	9,6	76,2	0,05	0,04	3,24	26,2	0,98
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>23,243</b>	<b>15,056</b>	<b>61,723</b>	<b>468,834</b>	<b>0,319</b>	<b>1,599</b>	<b>64,48</b>	<b>133,605</b>	<b>5,728</b>
<b>Полдник</b>											
334	Плюшка новомосковская+	45	3,075	2,7	24,488	135	0,065		0,023	13,575	0,495
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>195</b>	<b>6,975</b>	<b>6,7</b>	<b>31,588</b>	<b>212,8</b>	<b>0,105</b>	<b>0,16</b>	<b>0,803</b>	<b>166,955</b>	<b>0,565</b>
<b>Ужин</b>											
0,44	Сок фруктовый+	148	0,444		20,414	79,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	69,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
106,1	Рис припущенный+	80	1,84	1,8	18,2	105,664	0,024	0,014		2,584	0,254
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>10,434</b>	<b>5,21</b>	<b>58,444</b>	<b>333,422</b>	<b>0,137</b>	<b>0,073</b>	<b>132,785</b>	<b>85,992</b>	<b>4,373</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 486</b>	<b>58,842</b>	<b>42,434</b>	<b>209,789</b>	<b>1 381,823</b>	<b>0,735</b>	<b>2,304</b>	<b>199,448</b>	<b>732,294</b>	<b>12,884</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,313</b>	<b>44,733</b>	<b>210,44</b>	<b>1 458,455</b>	<b>7,886</b>	<b>2,241</b>	<b>135,839</b>	<b>688,201</b>	<b>14,493</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 180,52 руб.

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