

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
завтрак											
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
	Итого:	335	18,19	15,468	58,034	366,767	0,175	0,472	1,38	345,742	2,218
Обед											
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, тушенная 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
	Итого:	540	23,243	15,056	61,723	468,834	0,319	1,599	64,48	133,605	5,728
Полдник											
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
	Итого:	195	6,975	6,7	31,588	212,8	0,105	0,16	0,803	166,955	0,565
Ужин											
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, тушенная 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
	Итого:	416	10,434	5,21	58,444	333,422	0,137	0,073	132,785	85,992	4,373
	Итого за день:	1 486	58,842	42,434	209,789	1 381,823	0,735	2,304	199,448	732,294	12,884
	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: 180,52 руб.

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