

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли
 Возрастная категория: Ясли 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
 Щеголева О. В.
 М. П. 26 ноября 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 27 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											
5,1	Каша геркулес молочная+	170	6,913	5,78	24,82	179,067	0,136	0,193	0,816	176,573	1,009
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,383/5/30	2,744	7,387	0,066	62,945	77,707		0,011	118,756	0,143
36,2	Какао на молоке+	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	365	13,117	16,267	38,88	339,742	77,903	0,193	2,777	475,669	1,331
Обед											
0,44	Сок фруктовый+	138	0,414		19,035	63,986	0,028	0,009	2,76	24,831	0,552
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
164,1	Картофель отварной+	90	1,791	2,115	13,806	76,121	0,084	0,059	7,421	9,012	0,756
245,1	Лепша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	32,118	0,021	0,018		4,77	0,218
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	45	0,675	2,138	4,613	40,388	0,011	0,011	7,661	18,855	0,45
117,1	Суфле из кур+	56	8,792	8,213	2,305	118,001	0,028	0,093	0,065	24,425	0,803
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	58,059	0,068	0,029		13,65	1,521
245	Суп - лепша домашняя+	120	1,376	0,872	9,512	53,704	0,048	0,032	3,336	9,704	0,456
	Итого:	520	21,1	20,445	70,601	513,949	0,295	0,282	21,244	110,947	4,988
Полдник											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
351	Пирожки сдобные печенье с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,229	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	200	11,479	8,179	21,529	205,229	0,077	0,091	2,25	195,586	2,407
Ужин											
0,02	Бананы+	81	1,215	0,081	17,01	70,713	0,032	0,081	8,1	6,48	0,972
275	Компот из консервированных плодов+	151	0,121		23,153	93,922	0,012	0,024	1,812	6,342	0,332
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
0,3	Яйцо отварное+	55	6,496	5,884	0,358	80,373	0,004	0,018			
	Итого:	439	10,062	12,095	54,301	363,808	0,159	0,233	38,722	55,242	2,462
	Итого за день:	1 524	55,758	56,985	185,311	1 422,727	78,434	0,799	64,993	837,444	11,189
	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: 182,16 руб.

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