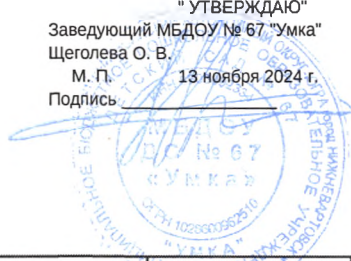


День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Сад 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 13 ноября 2024 г.
Подпись:



**Ежедневное меню
на 14 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											
8,1	Каша кукурузная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
0,25	батон сдобный	41	3,895	0,461	23,934	114,701	0,082	0,031		11,788	0,974
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	421	16,235	7,311	84,454	471,481	0,201	0,318	1,317	264,475	3,676
Обед											
263,1	Бефстроганов из говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	180	1,71	1,98	12,6	77,94	0,072	0,048	6,672	14,508	0,768
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	50	9,02	0,66	1,04	45,5	0,04	0,06	0,92	24,62	0,52
486	Салат «Витаминный»	61	0,671	5,134	4,016	64,955	0,023		3,274	12,475	0,365
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
0,09	Хлеб ржаной+	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
	Итого:	747	46,064	14,19	116,977	640,953	0,508	0,482	231,035	114,465	11,599
Полдник											
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	181	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	204	5,916	5,1	8,16	102	0,079	0,351	1,428	244,8	0,204
	Итого:	254	7,596	7,755	24,9	283	0,096	0,363	1,428	251,32	0,676
Ужин											
481	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	13,318	54,414			2,7	7,956	0,135
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
180,1	Вареники ленивые+	122	15,047	14,502	21,309	276,635	0,061	0,244	0,203	133,061	0,793
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
	Итого:	433	16,841	18,453	54,28	454,975	0,125	0,282	167,903	181,447	3,682
	Итого за день:	1 855	86,735	47,709	280,611	1 850,408	0,929	1,445	401,684	811,706	19,633
	Итого среднее за 10 дней:		77,874	61,423	290,649	2 036,165	1,135	5,308	181,411	860,829	18,511

Стоимость рациона
Стоимость по плану
Средняя стоимость за 10 дней:

руб.
225 руб.

204,71 руб.

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