

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
<b>завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>16,235</b>	<b>7,311</b>	<b>84,454</b>	<b>471,481</b>	<b>0,201</b>	<b>0,318</b>	<b>1,317</b>	<b>264,475</b>	<b>3,676</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>747</b>	<b>46,064</b>	<b>14,19</b>	<b>116,977</b>	<b>640,953</b>	<b>0,508</b>	<b>0,482</b>	<b>231,035</b>	<b>114,465</b>	<b>11,599</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>254</b>	<b>7,596</b>	<b>7,755</b>	<b>24,9</b>	<b>283</b>	<b>0,096</b>	<b>0,363</b>	<b>1,428</b>	<b>251,32</b>	<b>0,676</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>433</b>	<b>16,841</b>	<b>18,453</b>	<b>54,28</b>	<b>454,975</b>	<b>0,125</b>	<b>0,282</b>	<b>167,903</b>	<b>181,447</b>	<b>3,682</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 855</b>	<b>86,735</b>	<b>47,709</b>	<b>280,611</b>	<b>1 850,408</b>	<b>0,929</b>	<b>1,445</b>	<b>401,684</b>	<b>811,706</b>	<b>19,633</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,874</b>	<b>61,423</b>	<b>290,649</b>	<b>2 036,165</b>	<b>1,135</b>	<b>5,308</b>	<b>181,411</b>	<b>860,829</b>	<b>18,511</b>

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.