

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Сад 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. 17 ноября 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 18 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											
0,23	Груша+	103	0,412	0,031	9,785	41,767	0,021	0,031	5,15	19,57	2,369
36,2	Какао на молоке+	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,939/5,224/36,27	1,843	5,975	0,066	149,433	0,007		0,132	79,482	0,095
	Итого:	552	10,365	13,846	42,837	427,909	0,158	0,201	8,722	504,282	2,884
Обед											
478	Оладьи из печени(запеченные)	79	12,215	8,71	8,028	158,988	0,247	13,045	24,994	12,196	5,747
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	83,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,39	Сок морковный+	182	0,91	0,182	25,116	90,625	0,036	0,018	3,64	36,4	0,728
73,1	Щи из свежей капусты+	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,024	0,024	10,02	31,584	0,475
204,1	Гречка рассыпчатая+	110	6,615	1,716	33,433	158,481	0,176	0,095		14,337	3,366
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	59	0,885	3,442	5,9	59	0,02	0,039	29,992	11,8	1,121
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
	Итого:	685	29,493	21,859	94,357	659,516	0,597	13,314	68,72	138,416	13,579
Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	55	3,758	3,3	29,928	165	0,079		0,028	16,586	0,597
281	Кефир+	196	5,684	4,9	7,84	98	0,076	0,338	1,372	235,2	0,196
	Итого:	251	9,442	8,2	37,768	263	0,156	0,338	1,4	251,786	0,793
Ужин											
309,1	ТК № 309.1 Огурцы соленые порциями (без номера) Сб. 1994 г.	62	0,496	0,062	1,054	6,758	0,01	0,01	3,1	14,26	0,372
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,222	0,292	28,102	50,004	2,519
	Итого:	475	13,453	13,026	70,276	447,868	0,287	0,449	251,202	101,504	8,628
	Итого за день:	1 963	62,753	56,931	245,237	1 798,294	1,197	14,301	330,043	995,989	25,884
	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: _____ руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 201,89 руб.

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