

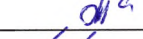

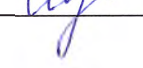
" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
 Щеголева О. В.
 М. П. 21 ноября 2024 г.
 Подпись



**Ежедневное меню
 на 22 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											
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	58,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
3 21 5	Омлет натуральный	100	8,847	15,835	1,776	184,706	0,059	0,365	0,176	73,882	1,812
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
0,25	Батон нарезной+	35	0,333	0,394	20,431	100,476	0,007	0,026		10,063	0,831
	Итого:	475	13,39	23,639	51,728	457,592	0,164	0,523	43,568	211,945	4,954
Обед											
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	153,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
234, 6	Рыба кета припущенная	85	14,86	7,54		118,17	0,33		1,48	21,73	0,62
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	83,51	0,09	0,04		17,5	1,95
104, 2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
52,1	Салат из квашеной капусты+	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
	Итого:	725	27,904	18,992	102,598	659,148	0,609	0,274	30,008	154,382	6,19
Полдник											
147, 2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	158,08	0,096	0,035		12,8	0,928
37,1	Молоко кипячённое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	Итого:	260	9,585	7,914	38,57	256,31	0,144	0,187	0,988	222,18	1,023
Ужин											
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	62	0,93	3,617	6,2	62	0,021	0,041	31,517	12,4	1,178
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
140, 1	Напиток яблочный+	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
242, 1	Макаронник с сердцем*+	180	16,256	8,336	35,336	281,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479
	Итого:	446	18,72	12,214	71,471	467,658	0,184	1,378	73,58	66,863	7,721
	Итого за день:	1 906	69,599	62,759	264,367	1 840,708	1,1	2,362	148,145	655,37	19,888
	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: 213,15 руб.

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