

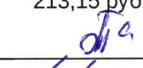
" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
 Щеголева О. В.
 М. П. 21 ноября 2024 г.
 Подпись



**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.