

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Ясли 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		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
0,21	Мандарины+	56	0,448	0,112	4,2	21,28	0,034	0,016	21,28	19,6	0,056
0,25	батон сдобный	31	2,945	0,349	18,094	76,994	0,062	0,023		8,918	0,734
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	387	12,253	4,561	60,424	366,474	0,176	0,219	22,06	180,618	2,72
Обед											
103,1	Макаронные изделия отварные+	90	7,344	2,592	44,919	137,61	0,138	0,054		16,866	0,977
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	40	7,216	0,528	0,832	36,4	0,032	0,048	0,736	19,696	0,416
143,1	Напиток из плодов шиповника+	160	0,533		14,091	54,72	0,011	0,107	175,915	9,92	4,043
263,1	Бефстроганов из говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
486	Салат «Витаминный»	50	0,55	4,213	3,288	53,238	0,019		2,688	10,225	0,299
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	591	34,379	11,045	87,931	492,528	0,391	0,369	185,018	90,347	9,184
Полдник											
281	Кефир*+	183	5,307	4,575	7,32	91,5	0,073	0,317	1,281	219,6	0,183
0,4	Пряники+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	208	7,407	7,894	28,245	213,613	0,094	0,332	1,281	227,75	0,773
Ужин											
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
180,1	Вареники ленивые+	101	12,457	12,002	17,641	229,018	0,051	0,202	0,168	110,157	0,657
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
	Итого:	358	12,619	15,006	38,585	343,482	0,08	0,302	167,418	144,767	3,061
	Итого за день:	1 544	66,658	38,506	215,185	1 416,096	0,741	1,223	375,778	643,482	15,738
	Итого среднее за 10 дней:		58,313	44,733	210,44	1 458,455	7,886	2,241	135,839	688,201	14,493

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 174,37 руб.

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