

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли
 Возрастная категория: Ясли 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
 Щеглева 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	Са	Fe
	завтрак										
0,02	Бананы+	67	1,005	0,067	14,07	50,491	0,027	0,067	6,7	5,36	0,804
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	180	3,12	3,36	13,2	96,72	0,072	0,276	1,332	263,784	0,264
36,2	Какао на молоке+	150	3,46	3,1	13,994	96,73	0,06		1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом+	10/29,158	2,389	7,361	14,255	122,6	0,049	0,029		9,068	0,605
	Итого:	436	9,974	13,888	55,518	366,541	0,208	0,372	9,982	458,551	1,852
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
0,47	Сок морковно-яблочный+	142	0,426		19,587	76,131	0,028	0,009	2,84	25,551	0,568
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	64,059	0,068	0,029		13,65	1,521
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
478	Оладьи из печени(запеченные)	59	9,115	6,519	6,008	118,983	0,187	9,843	18,664	9,125	4,287
204,1	Гречка рассыпчатая+	80	4,808	1,248	24,312	115,256	0,128	0,069		10,424	2,448
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
	Итого:	537	22,983	17,285	71,905	513,84	0,449	10,023	50,334	108,37	10,249
	Полдник										
281	Кефир*+	165	4,785	4,125	6,6	84,5	0,066	0,286	1,155	198	0,165
148,1	Ватрушка с творогом+	45	6,375	1,575	20,475	115,275	0,068	0,075	0,083	29,31	0,713
	Итого:	210	11,16	5,7	27,075	199,775	0,134	0,361	1,238	227,31	0,878
	Ужин										
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	150	8,441	10,593	31,533	243,835	0,184	0,243	23,418	41,67	2,098
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный+	10	0,88	0,16	4,56	23,6	0,023	0,01		4,667	0,52
309,1	ТК № 309.1 Огурцы соленые порциями (без номера) Сб. 1994 г.	62	0,496	0,062	1,054	6,758	0,016	0,016	3,1	14,26	0,372
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,23	Груша+	78	0,312	0,023	7,41	31,628	0,016	0,023	3,9	14,82	1,794
	Итого:	483	10,729	10,838	60,409	367,381	0,251	0,412	228,322	97,617	9,419
	Итого за день:	1 666	54,846	47,712	214,908	1 447,537	1,041	11,168	289,875	891,848	22,399
	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: 166,25 руб.

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