

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли  
 Возрастная категория: Ясли 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"  
 Щеголева О. Ф.  
 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
<b>завтрак</b>											
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	39,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,25	батон сдобный	25	2,375	0,282	14,592	71,769	0,05	0,018		7,192	0,592
15,1	Омлет натуральный+	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>16,675</b>	<b>17,098</b>	<b>40,617</b>	<b>363,969</b>	<b>0,18</b>	<b>0,432</b>	<b>32,335</b>	<b>181,858</b>	<b>4,077</b>
<b>Обед</b>											
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
123,4	Компот из плодов сушеных+	140	1,027		27,451	97,445					
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
234,6	Рыба кета припущенная	65	11,07	6,38		101,31	0,24		1,08	16,42	0,46
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
52,1	Салат из квашеной капусты+	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	90,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>22,927</b>	<b>15,96</b>	<b>72,871</b>	<b>514,225</b>	<b>0,511</b>	<b>0,199</b>	<b>25,116</b>	<b>79,443</b>	<b>4,405</b>
<b>Полдник</b>											
147,1	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
37,1	Молоко кипяченое+	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,52</b>	<b>7,033</b>	<b>33,447</b>	<b>214,273</b>	<b>0,125</b>	<b>0,211</b>	<b>0,884</b>	<b>184,811</b>	<b>0,879</b>
<b>Ужин</b>											
242,1	Макаронник с сердцем**	150	13,592	6,854	29,562	201,231	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
140,1	Напиток яблочный+	180	0,12	0,12	21,365	71,888	0,012		37,104	4,032	0,564
0,1	Хлеб пшеничный+	24	2,112	0,384	10,944	52,64	0,056	0,024		11,2	1,248
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	41	0,615	2,46	4,1	41	0,01	0,031	20,91	8,2	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>16,439</b>	<b>9,818</b>	<b>65,97</b>	<b>366,759</b>	<b>0,182</b>	<b>1,186</b>	<b>62,191</b>	<b>57,549</b>	<b>7,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 603</b>	<b>64,561</b>	<b>49,91</b>	<b>212,905</b>	<b>1 459,227</b>	<b>0,998</b>	<b>2,027</b>	<b>120,526</b>	<b>503,661</b>	<b>16,661</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,313</b>	<b>44,733</b>	<b>210,44</b>	<b>1 458,455</b>	<b>7,886</b>	<b>2,241</b>	<b>135,839</b>	<b>688,201</b>	<b>14,493</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 175,02 руб.

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