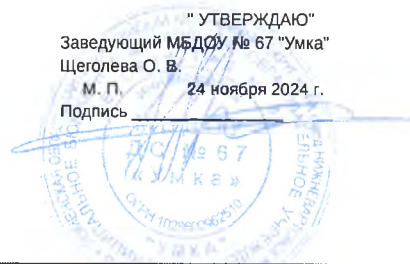


День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Ясли 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.

М. П. 24 ноября 2024 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 25 ноября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак											
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	74,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,84	3,36	14,52	81,44	0,072	0,192	0,876	175,896	0,288
100,2	Бутерброд с сыром+	10,638/5/35,17	5,712	7,469	16,501	123,4	0,057	0,068	0,079	122,513	0,771
	Итого:	464	17,732	18,419	46,246	366,77	0,145	0,349	1,387	365,909	2,127
Обед											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	42	0,336	0,042	1,05	5,922	0,011	0,021	4,2	9,66	0,252
0,44	Сок фруктовый+	125	0,375		17,242	77,017	0,025	0,008	2,5	22,492	0,5
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	77,289	0,067	0,029		13,3	1,482
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	110	1,772	3,117	11,061	77,55					
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
79,1	Рассольник домашний+	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
112,4	Котлеты или биточки из кеты	70	9,205	4,352	3,803	93,187	0,21		0,852	33,005	0,782
	Итого:	567	21,156	15,666	55,212	465,424	0,372	0,128	14,222	113,227	3,926
Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом+	45	3,33	1,425	31,83	139,793	0,06	0,038	0,045	11,94	0,885
281	Кефир*+	154	4,466	3,85	6,16	77	0,062	0,267	1,078	184,8	0,154
	Итого:	199	7,796	5,275	37,99	216,793	0,122	0,304	1,123	196,74	1,039
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	52	0,52	0,052	1,82	10,4	0,005	0,01	7,8	5,2	0,39
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,024		22,212	94,2		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	66,44	0,068	0,029		13,533	1,508
241	Запеканка картофельная с печенью*+	180	10,187	5,213	26,715	196	0,24	0,813	5,44	23,333	3,72
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	444	13,283	5,729	63,971	367,04	0,313	0,889	44,92	60,979	7,385
	Итого за день:	1 674	59,967	45,089	203,419	1 416,026	0,951	1,67	61,652	736,855	14,476
	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: 178,17 руб.

повар: _____ / Маркова Т. Г.

Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.

бухгалтер: _____ / Садаева О. С.