

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: _____ / Салаева О. С.