

" УТВЕРЖДАЮ"

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

М. П. 31 марта 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_



### Ежедневное меню на 1 апреля 2025 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
<b>завтрак</b>											
182,1	Соус молочный (сладкий)+	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
146,1	Пудинг из творога+	112	14,635	15,335	27,291	270,871	0,062	0,248	0,187	136,397	2,436
0,25	Батон нарезной+	39	0,371	0,439	22,766	101,959	0,008	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>16,205</b>	<b>17,773</b>	<b>57,597</b>	<b>471,83</b>	<b>0,069</b>	<b>0,338</b>	<b>0,437</b>	<b>182,86</b>	<b>4,322</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
0,44	Сок фруктовый+	198	0,99	0,198	27,324	86,207	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
316,1	Лечо (перец маринованный) порционно+	61	0,915	3,558	6,1	61	0,02	0,041	31,008	12,2	1,159
227,3	Плов из отварного мяса	200	12,87	27,01	38,62	348,88	0,4	0,14	1,6	16,8	1,92
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	53,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		40,8	0,01	0,032		6	0,32
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	56,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>25,169</b>	<b>39,818</b>	<b>94,836</b>	<b>660,291</b>	<b>0,585</b>	<b>0,328</b>	<b>47,776</b>	<b>137,643</b>	<b>6,66</b>
<b>Полдник</b>											
0,25	батон сдобный	54	5,13	0,608	31,523	165,021	0,108	0,041		15,525	1,283
281	Кефир*+	176	5,104	4,4	7,04	92	0,068	0,303	1,232	211,2	0,176
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>10,234</b>	<b>5,008</b>	<b>38,563</b>	<b>257,021</b>	<b>0,176</b>	<b>0,344</b>	<b>1,232</b>	<b>226,725</b>	<b>1,459</b>
<b>Ужин</b>											
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
312,2	Икра кабачковая консервир. порц.	55	1,045	4,895	4,235	65,175	0,009	0,028	3,85	22,55	0,385
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом+	211	12,006	7,628	43,804	260,714	0,116	0,179	0,243	76,931	1,709
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный+	17	1,292	0,153	7,936	39,032	0,027	0,01		3,91	0,323
	<b>Итого:</b>	<b>568</b>	<b>14,473</b>	<b>12,725</b>	<b>81,578</b>	<b>471,501</b>	<b>0,187</b>	<b>0,237</b>	<b>173,881</b>	<b>143,065</b>	<b>4,883</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 939</b>	<b>66,081</b>	<b>75,324</b>	<b>272,574</b>	<b>1 860,643</b>	<b>1,018</b>	<b>1,246</b>	<b>223,325</b>	<b>690,292</b>	<b>17,323</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,534</b>	<b>63,162</b>	<b>284,404</b>	<b>2 020,984</b>	<b>1,146</b>	<b>5,044</b>	<b>190,288</b>	<b>869,693</b>	<b>18,783</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 225 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 221,78 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Гулиева З. К.  
 Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.  
 бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.