

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Сад 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"  
Щеголева О. В.  
М. П. 18 ноября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_



**Ежедневное меню  
на 19 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            |
| <b>завтрак</b> |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 33             | Чай с сахаром+  | 200          | 0,2                 |               | 0,04           | 49                             |              | 0,01         | 0,1            | 4,4                      | 0,86          |
| 3240           | Пудинг из творога с яблоками  | 110          | 14,971              | 11,737        | 16,093         | 229,9                          | 0,055        | 0,253        | 1,463          | 128,15                   | 1,309         |
| 0,25           | батон сдобный   | 38           | 3,61                | 0,428         | 22,183         | 99,089                         | 0,076        | 0,029        |                | 10,925                   | 0,903         |
| 182,3          | Соус сладкий+   | 31           | 2,232               | 2,635         | 17,205         | 93,68                          | 0,002        | 0,118        | 0,31           | 95,17                    | 0,062         |
|                | <b>Итого:</b>   | <b>379</b>   | <b>21,013</b>       | <b>14,799</b> | <b>55,52</b>   | <b>471,668</b>                 | <b>0,133</b> | <b>0,409</b> | <b>1,873</b>   | <b>238,645</b>           | <b>3,133</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          |
| 262            | Фрикадельки из птицы*+  | 85           | 12,1                | 9,3           | 7,7            | 163                            | 0,06         | 0,09         | 0,42           | 31,3                     | 0,86          |
| 215,1          | ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.              | 60           | 0,48                | 0,06          | 1,5            | 8,46                           | 0,02         | 0,02         | 6              | 13,8                     | 0,36          |
| 220,1          | Мясо для супа+  | 20           | 5,2                 | 3,36          |                | 50,8                           | 0,01         | 0,032        |                | 6                        | 0,32          |
| 164,1          | Картофель отварной+   | 150          | 2,98                | 3,52          | 23,01          | 133,54                         | 0,14         | 0,1          | 12,37          | 15,02                    | 1,26          |
| 0,09           | Хлеб ржаной+  | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 80,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |
| 123,4          | Компот из плодов сушеных+   | 200          | 1,5                 |               | 39,216         | 143,56                         |              |              |                |                          |               |
| 83,1           | ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2                                 | 199          | 1,423               | 3,075         | 8,079          | 65,71                          | 0,05         | 0,04         | 6,766          | 16,119                   | 0,537         |
|                | <b>Итого:</b>   | <b>776</b>   | <b>27,343</b>       | <b>21,115</b> | <b>96,935</b>  | <b>659,14</b>                  | <b>0,37</b>  | <b>0,352</b> | <b>25,631</b>  | <b>110,539</b>           | <b>5,317</b>  |
| <b>Полдник</b> |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1           | Молоко кипяченое+   | 190          | 4,845               | 5,035         | 8,93           | 98,23                          | 0,048        | 0,152        | 0,988          | 209,38                   | 0,095         |
| 301            | Булочка российская+   | 55           | 3,897               | 2,656         | 35,931         | 183,15                         | 0,063        | 0,063        | 0,039          | 15,439                   | 0,54          |
|                | <b>Итого:</b>   | <b>245</b>   | <b>8,742</b>        | <b>7,691</b>  | <b>44,861</b>  | <b>281,38</b>                  | <b>0,11</b>  | <b>0,215</b> | <b>1,027</b>   | <b>224,819</b>           | <b>0,635</b>  |
| <b>Ужин</b>    |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,1            | Хлеб пшеничный+   | 39           | 2,964               | 0,351         | 18,205         | 89,544                         | 0,062        | 0,023        |                | 8,97                     | 0,741         |
| 247,2          | ТК № 247.2 Винегрет овощной (с кап. кваш, огурцами сол.) (рец. 71) Сб.2 | 180          | 0,234               | 16,08         | 12,06          | 202,38                         | 0,06         | 0,06         | 9,36           | 40,5                     | 1,2           |
| 0,44           | Сок фруктовый+  | 198          | 0,99                | 0,198         | 27,324         | 102,207                        | 0,04         | 0,02         | 3,96           | 39,6                     | 0,792         |
| 0,3            | Яйцо отварное+  | 53           | 6,26                | 5,67          | 0,345          | 77,45                          | 0,004        | 0,017        |                |                          |               |
| 0,01           | Соль+   | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 18,4                     | 0,145         |
|                | <b>Итого:</b>   | <b>475</b>   | <b>10,448</b>       | <b>22,299</b> | <b>57,934</b>  | <b>471,581</b>                 | <b>0,166</b> | <b>0,12</b>  | <b>13,32</b>   | <b>107,47</b>            | <b>2,878</b>  |
|                | <b>Итого за день:</b>   | <b>1 875</b> | <b>67,546</b>       | <b>65,904</b> | <b>255,251</b> | <b>1 883,77</b>                | <b>0,78</b>  | <b>1,096</b> | <b>41,851</b>  | <b>681,473</b>           | <b>11,964</b> |
|                | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>  |              | <b>77,874</b>       | <b>61,423</b> | <b>290,649</b> | <b>2 036,165</b>               | <b>1,135</b> | <b>5,308</b> | <b>181,411</b> | <b>860,829</b>           | <b>18,511</b> |

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану: 225 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 208,92 руб.

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