

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
	завтрак										
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
	Итого:	379	21,013	14,799	55,52	471,668	0,133	0,409	1,873	238,645	3,133
	Обед										
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
	Итого:	776	27,343	21,115	96,935	659,14	0,37	0,352	25,631	110,539	5,317
	Полдник										
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
	Итого:	245	8,742	7,691	44,861	281,38	0,11	0,215	1,027	224,819	0,635
	Ужин										
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
	Итого:	475	10,448	22,299	57,934	471,581	0,166	0,12	13,32	107,47	2,878
	Итого за день:	1 875	67,546	65,904	255,251	1 883,77	0,78	1,096	41,851	681,473	11,964
	Итого среднее за 10 дней:		77,874	61,423	290,649	2 036,165	1,135	5,308	181,411	860,829	18,511

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.