

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима ясли  
Возрастная категория: Ясли 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	Ca	Fe
<b>завтрак</b>											
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
266,1	Бутерброды с повидлом+	26,616/4,545/18,182	2,264	3,573	25,055	141,818	0,045	0,027	0,091	9,909	0,791
25,2	Запеканка из творога+	110	21,857	3,652	18,194	186,296	0,055	0,231	0,253	131,901	0,594
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>24,751</b>	<b>7,455</b>	<b>50,699</b>	<b>364,324</b>	<b>0,122</b>	<b>0,303</b>	<b>124,394</b>	<b>168,65</b>	<b>5,495</b>
<b>Обед</b>											
267	Жаркое домашнему из говядины+	160	10,4	6,4	17,76	182,8	0,124	0,16	7,36	25,6	2,24
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,09	Хлеб ржаной+	35	2,31	0,42	11,97	71,976	0,061	0,026		12,25	1,365
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (реп. 135) Сб.2	130	0,936	2,011	5,278	50,926	0,035	0,026	4,42	10,53	0,355
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>18,026</b>	<b>11,771</b>	<b>65,78</b>	<b>465,722</b>	<b>0,235</b>	<b>0,247</b>	<b>15,86</b>	<b>71,38</b>	<b>4,35</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
301	Булочка российская+	45	3,189	2,173	29,398	136,85	0,051	0,051	0,032	12,632	0,442
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>7,349</b>	<b>6,44</b>	<b>36,971</b>	<b>219,837</b>	<b>0,094</b>	<b>0,222</b>	<b>0,864</b>	<b>176,237</b>	<b>0,516</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный+	24	2,112	0,384	10,944	54,64	0,056	0,024		11,2	1,248
0,44	Сок фруктовый+	139	0,417		19,173	64,523	0,028	0,009	2,78	25,011	0,556
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
247,2	ТК № 247.2 Винегрет овощной (с кап. кваш, огурцами сол.) (реп. 71) Сб.2	160	2,08	14,32	10,72	169,92	0,04	0,04	8,32	36	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>379</b>	<b>10,869</b>	<b>20,374</b>	<b>41,182</b>	<b>366,533</b>	<b>0,128</b>	<b>0,09</b>	<b>11,1</b>	<b>83,251</b>	<b>2,931</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 506</b>	<b>60,994</b>	<b>46,039</b>	<b>194,631</b>	<b>1 416,416</b>	<b>0,58</b>	<b>0,863</b>	<b>152,218</b>	<b>499,518</b>	<b>13,293</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,313</b>	<b>44,733</b>	<b>210,44</b>	<b>1 458,455</b>	<b>7,886</b>	<b>2,241</b>	<b>135,839</b>	<b>688,201</b>	<b>14,493</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 170,55 руб.

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