

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Ясли 67/1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ № 67 "Умка"
Щеголева О.В.
М. П. 19 ноября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 20 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 | | | | | | | | | | | |
| 0,25 | батон сдобный | 28 | 2,66 | 0,315 | 16,343 | 80,381 | 0,056 | 0,021 | | 8,055 | 0,663 |
| 34,1 | Чай с лимоном+ | 180 | 0,198 | 0,09 | 13,122 | 53,1 | 0,002 | 0,002 | 2,61 | 7,38 | 0,816 |
| 0,02 | Бананы+ | 89 | 1,335 | 0,089 | 18,69 | 77,697 | 0,036 | 0,089 | 8,9 | 7,12 | 1,068 |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная+ | 160 | 6,016 | 3,392 | 27,328 | 155,843 | 0,149 | 0,192 | 0,747 | 148,747 | 2,123 |
| | Итого: | 457 | 10,209 | 3,886 | 75,483 | 367,021 | 0,243 | 0,304 | 12,257 | 171,301 | 4,669 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 239,1 | Мясо для супа (куры)+ | 15 | 2,682 | 2,37 | 0,084 | 29,625 | 0,068 | | 1,695 | 17,768 | 1,05 |
| 0,04 | Сок тыквенный+ | 176 | 0,88 | | 21,284 | 84,398 | 0,035 | 0,035 | 2,112 | 22,868 | 0,352 |
| 311 | Томаты консервированные с кожицей, порциями+ | 58 | 0,58 | 0,058 | 2,03 | 11,6 | 0,006 | 0,012 | 8,7 | 5,8 | 0,435 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 42 | 2,772 | 0,504 | 14,364 | 74,372 | 0,074 | 0,032 | | 14,7 | 1,638 |
| 81,1 | Суп картофельный+ | 180 | 1,8 | 2,04 | 13,8 | 84 | 0,084 | 0,06 | 7,212 | 15 | 0,804 |
| 250,2 | Биточки+ | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 114 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 163,1 | Капуста тушеная+ | 120 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 94 | 0,05 | 0,06 | 31,78 | 78,42 | 1,18 |
| | Итого: | 651 | 22,214 | 14,172 | 72,962 | 491,994 | 0,356 | 0,278 | 51,589 | 179,076 | 6,119 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка** | 173 | 5,017 | 4,325 | 7,266 | 87,653 | 0,035 | 0,023 | 0,519 | 214,52 | 0,173 |
| 0,4 | Пряники+ | 25 | 2,1 | 3,319 | 20,925 | 122,113 | 0,021 | 0,015 | | 8,15 | 0,59 |
| | Итого: | 198 | 7,117 | 7,644 | 28,191 | 209,766 | 0,056 | 0,038 | 0,519 | 222,67 | 0,763 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 130,1 | Кисель из яблок+ | 150 | 0,2 | 0,2 | 30 | 123,4 | | | 13,05 | 5,86 | 0,44 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 20 | 1,76 | 0,32 | 9,12 | 47,2 | 0,047 | 0,02 | | 9,333 | 1,04 |
| 309,2 | ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г. | 59 | 0,472 | 0,059 | 1,003 | 6,431 | 0,015 | 0,015 | 2,95 | 13,57 | 0,354 |
| 246,3 | Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+ | 160 | 18,027 | 13,525 | 8,864 | 189,6 | 0,24 | | 10,8 | 43,392 | 1,335 |
| 0,01 | Соль+ | 2 | | | | | | | | 7,36 | 0,058 |
| | Итого: | 391 | 20,459 | 14,104 | 48,987 | 366,631 | 0,301 | 0,035 | 26,8 | 79,515 | 3,227 |
| | Итого за день: | 1 697 | 59,999 | 39,807 | 225,623 | 1 435,412 | 0,957 | 0,655 | 91,165 | 652,562 | 14,779 |
| | 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: 172,77 руб.

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