

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
<b>завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>10,209</b>	<b>3,886</b>	<b>75,483</b>	<b>367,021</b>	<b>0,243</b>	<b>0,304</b>	<b>12,257</b>	<b>171,301</b>	<b>4,669</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>651</b>	<b>22,214</b>	<b>14,172</b>	<b>72,962</b>	<b>491,994</b>	<b>0,356</b>	<b>0,278</b>	<b>51,589</b>	<b>179,076</b>	<b>6,119</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>198</b>	<b>7,117</b>	<b>7,644</b>	<b>28,191</b>	<b>209,766</b>	<b>0,056</b>	<b>0,038</b>	<b>0,519</b>	<b>222,67</b>	<b>0,763</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>391</b>	<b>20,459</b>	<b>14,104</b>	<b>48,987</b>	<b>366,631</b>	<b>0,301</b>	<b>0,035</b>	<b>26,8</b>	<b>79,515</b>	<b>3,227</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 697</b>	<b>59,999</b>	<b>39,807</b>	<b>225,623</b>	<b>1 435,412</b>	<b>0,957</b>	<b>0,655</b>	<b>91,165</b>	<b>652,562</b>	<b>14,779</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: 172,77 руб.

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