

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ ДС № 9  
 "Малахитовая шкатулка"  
 Ефимова В. Н.  
 М. П. 10 апреля 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО САД 2024  
 Возрастная категория: Дети сад

## Ежедневное меню на 11 апреля 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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
36,2	Какао на молоке+	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
0,25	Батон нарезной+	45	3,42	0,405	21,015	103,347	0,072	0,027		10,35	0,855
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>11,439</b>	<b>7,551</b>	<b>52,052</b>	<b>326,106</b>	<b>0,216</b>	<b>0,216</b>	<b>3,222</b>	<b>402,741</b>	<b>1,368</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
80,1	Рассольник ленинградский+	190	1,809	3,899	28,5	94,62	0,063	0,05	5,358	15,96	0,707
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
	<b>Итого:</b>	<b>738</b>	<b>27,517</b>	<b>31,294</b>	<b>95,701</b>	<b>700,709</b>	<b>0,329</b>	<b>0,201</b>	<b>63,346</b>	<b>204,553</b>	<b>7,949</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>13,186</b>	<b>30,404</b>	<b>43,334</b>	<b>497,94</b>	<b>0,141</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>334,468</b>	<b>0,914</b>
<b>Ужин</b>											
25,2	Запеканка из творога+	120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,14	Печенье+	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>30,748</b>	<b>7,227</b>	<b>101,938</b>	<b>580,104</b>	<b>0,17</b>	<b>0,399</b>	<b>2,866</b>	<b>235,714</b>	<b>3,501</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 923</b>	<b>82,93</b>	<b>76,516</b>	<b>302,825</b>	<b>2 147,539</b>	<b>0,886</b>	<b>1,077</b>	<b>235,524</b>	<b>1 193,476</b>	<b>15,932</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>72,941</b>	<b>69,363</b>	<b>284,373</b>	<b>2 026,721</b>	<b>1,091</b>	<b>4,135</b>	<b>196,044</b>	<b>936,98</b>	<b>22,87</b>

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 \_\_\_\_\_ 202,38 руб.