

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ ДС № 9  
 "Малахитовая шкатулка"  
 Ефимова В. Н.  
 М. П. 22 апреля 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

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

## Ежедневное меню на 23 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>										
144,2	Запеканка из творога+	128	20,384	21,237	10,368	309,856	0,064	0,341	0,299	190,08	0,853
36,2	Какао на молоке+	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
	Батон плетёнка с маком	45									
	<b>Итого:</b>	<b>393</b>	<b>25,394</b>	<b>26,177</b>	<b>31,754</b>	<b>459,066</b>	<b>0,144</b>	<b>0,361</b>	<b>2,959</b>	<b>442,87</b>	<b>1,143</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	97	1,455	0,097	20,37	84,681	0,039	0,049	9,7	7,76	0,582
	<b>Итого:</b>	<b>97</b>	<b>1,455</b>	<b>0,097</b>	<b>20,37</b>	<b>84,681</b>	<b>0,039</b>	<b>0,049</b>	<b>9,7</b>	<b>7,76</b>	<b>0,582</b>
	<b>Обед</b>										
311	Томаты с кожицей в собственном	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
86,1	Суп картофельный с	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	80	11,586	6,989	4,046	125,057	0,118		0,625	61,903	1,26
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273	Напиток	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
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
	<b>Итого:</b>	<b>747</b>	<b>23,492</b>	<b>16,229</b>	<b>90,366</b>	<b>616,701</b>	<b>0,45</b>	<b>0,217</b>	<b>26,702</b>	<b>190,857</b>	<b>8,433</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
340	Пирожки простые печеные с мясом и луком	55	6,93	3,135	19,965	135,3	0,066	0,055	0,055	11,77	0,781
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>11,52</b>	<b>7,905</b>	<b>28,425</b>	<b>228,36</b>	<b>0,111</b>	<b>0,199</b>	<b>0,991</b>	<b>210,13</b>	<b>0,871</b>
	<b>Ужин</b>										
184,1	Соус	20	0,16		13,2	50,56		0,008	0,04	3,72	0,104
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	200	8,72	7,68	38,88	228	0,152	0,28	29,96	202,808	2,6
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>12,12</b>	<b>8,04</b>	<b>70,792</b>	<b>419,4</b>	<b>0,216</b>	<b>0,322</b>	<b>30,1</b>	<b>220,128</b>	<b>4,324</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 932</b>	<b>73,981</b>	<b>58,448</b>	<b>241,707</b>	<b>1 808,208</b>	<b>0,96</b>	<b>1,148</b>	<b>70,451</b>	<b>1 071,745</b>	<b>15,353</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,021</b>	<b>69,303</b>	<b>285,362</b>	<b>2 030,471</b>	<b>1,092</b>	<b>4,142</b>	<b>189,694</b>	<b>942,082</b>	<b>22,931</b>

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 180,66 руб.