

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ ДС № 9
 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 1 мая 2024 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО САД 2024
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 2 мая 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
	Завтрак										
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
268	Бутерброды с маслом+	28,831/3,8	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	395	12,71	16,748	58,648	483,247	0,14	0,633	0,189	154,596	2,528
	Завтрак 2ой										
0,03	Сок томатный+	180	1,44		5,4	26,28	0,018	0,054	14,22	25,2	1,62
	Итого:	180	1,44		5,4	26,28	0,018	0,054	14,22	25,2	1,62
	Обед										
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
86,1	Суп картофельный с	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	14,38	8,54	9,6	172,8	0,19	1,41	11,2	8	4,96
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
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+	5								18,4	0,145
	Итого:	750	27,166	25,57	104,58	769,298	0,546	1,639	34,796	131,714	12,932
	Полдник										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,14	Печенье+	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	210	6,228	6,093	17,244	148,614	0,08	0,317	1,26	219,912	0,463
	Ужин										
163,1	Капуста	145	4,64	3,963	18,753	113,583	0,445	0,077	38,396	32,519	1,431
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Итого:	445	8,78	4,383	56,837	283,043	0,539	0,241	262,596	64,319	7,551
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	Итого:	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	Итого за день:	2 005	62,824	56,994	242,709	1 773,982	1,336	2,924	313,061	603,241	25,494
	Итого среднее за 10 дней:		73,021	69,303	285,362	2 030,471	1,092	4,142	189,694	942,082	22,931

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 174,02 руб.