

# КОПИЯ ВЕРНА

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

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО САД 2024  
 Возрастная категория: Дети сад

## Ежедневное меню на 10 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>										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
35,1	Кофейный	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
1	Масло в кашу+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
	Батон плетёнка с маком	40									
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>10,432</b>	<b>9,704</b>	<b>48,764</b>	<b>321,484</b>	<b>0,14</b>	<b>0,468</b>	<b>2,11</b>	<b>240,22</b>	<b>1,028</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	88	0,704	0,352	7,128	41,36	0,018	0,035	158,4	35,2	0,704
	<b>Итого:</b>	<b>88</b>	<b>0,704</b>	<b>0,352</b>	<b>7,128</b>	<b>41,36</b>	<b>0,018</b>	<b>0,035</b>	<b>158,4</b>	<b>35,2</b>	<b>0,704</b>
	<b>Обед</b>										
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
106,1	Рис	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
264,1	Печень по-деревенски+	80	12,69	8,64	6,3	153,76	0,14	1,1	8,21	38,56	38,56
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>28,829</b>	<b>24,097</b>	<b>100,765</b>	<b>740,301</b>	<b>0,329</b>	<b>1,284</b>	<b>87,642</b>	<b>146,377</b>	<b>43,767</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
151,1	Булочки с изюмом+	70	7,044	6,309	44,835	237,615	0,131	0,114	0,158	55,773	1,558
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,634</b>	<b>11,079</b>	<b>53,295</b>	<b>330,675</b>	<b>0,176</b>	<b>0,258</b>	<b>1,094</b>	<b>254,133</b>	<b>1,648</b>
	<b>Ужин</b>										
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	80	11,586	6,989	4,046	125,057	0,118		0,625	61,903	1,26
143,1	Напиток из плодов	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
42	Салат из солёных огурцов с луком+	50	0,417	2,5	1,333	29,583	0,008	0,008	2,775	11,642	0,3
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
	<b>Итого:</b>	<b>504</b>	<b>18,693</b>	<b>16,289</b>	<b>63,582</b>	<b>480,363</b>	<b>0,339</b>	<b>0,253</b>	<b>213,77</b>	<b>109,885</b>	<b>8,142</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 042</b>	<b>70,292</b>	<b>61,52</b>	<b>273,534</b>	<b>1 914,182</b>	<b>1,002</b>	<b>2,299</b>	<b>463,015</b>	<b>785,815</b>	<b>55,288</b>

<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>70,236</b>	<b>59,802</b>	<b>273,937</b>	<b>1 905,944</b>	<b>1,116</b>	<b>5,785</b>	<b>169,253</b>	<b>914,923</b>	<b>18,717</b>
--------------------------------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------

Стоимость по план 215 руб.

Средняя

стоимость за 10 203,51 руб.