

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ ДС № 9
 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 11 апреля 2024 г.
 Подпись _____

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО САД 2024
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 12 апреля 2024 г.

№ рецептур уры	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										
15,1	Омлет натуральный+	115	11,5	11,788	2,3	160,713	0,058	0,316	0,173	78,43	1,84
35,1	Кофейный	185	2,313	1,48	13,242	71,466	0,056	0,231	1,064	37,796	0,546
266,1	Бутерброды с повидлом+	19,385/3/30	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
310,1	Зеленый горошек консервированный +	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
	Итого:	415	17,875	17,31	46,83	410,178	0,229	0,644	7,336	139,126	3,676
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
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
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
114,1	Фрикадельки рыбные+	85	14,238	2,125	7,65	103,488	0,085	0,117	0,669	55,643	0,978
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+	5								18,4	0,145
	Итого:	767	30,85	23,447	87,475	683,284	0,435	0,362	28,601	195,953	6,522
	Полдник										
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+	76	7,648	6,85	48,678	257,982	0,143	0,124	0,171	60,553	1,691
	Итого:	256	12,238	11,62	57,138	351,042	0,188	0,268	1,107	258,913	1,781
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	198	2,94	8,088	18,186	157,212	0,139	0,139	38,016	46,273	1,445
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	14,38	8,54	9,6	172,8	0,19	1,41	11,2	8	4,96
	Итого:	498	21,71	16,988	86,244	577,966	0,411	1,645	51,466	115,583	8,569
	Итого за день:	2 036	83,572	69,564	285,787	2 058,65	1,302	2,947	148,51	743,574	20,849
	Итого среднее за 10 дней:		72,941	69,363	284,373	2 026,721	1,091	4,135	196,044	936,98	22,87

<u>Стоимость по план</u>	215 руб.
<u>Средняя</u>	
<u>стоимость за 10</u>	198,02 руб.