

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ ДС № 9
 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 14 апреля 2024 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 15 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
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная++	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	400	13,66	5,31	64,436	408,844	0,208	0,231	0,954	200,126	2,596
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
	Итого:	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
Обед											
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
70,1	Борщ сибирский+	188	2,166	3,106	11,566	86,48	0,05	0,038	5,853	37,274	1,203
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	14,38	8,54	9,6	172,8	0,19	1,41	11,2	8	4,96
128	Компот из смеси сухофруктов+	190	1,425		41,996	164,787	0,019	0,076	2,375	55,005	1,482
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
103,1	Макаронные изделия	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
	Итого:	756	41,307	29,552	158,451	903,577	0,61	1,752	24,678	203,339	12,197
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники+	27	0,907	1,434	9,04	52,753	0,009	0,006		3,521	0,255
	Итого:	207	5,497	6,204	17,5	145,813	0,054	0,15	0,936	201,881	0,345
Ужин											
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
140,1	Напиток	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
112,2	Биточки рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
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:	534	21,16	9,26	74,428	467,964	0,304	0,248	58,82	87,88	3,588
	Итого за день:	2 077	82,524	50,505	339,655	2 022,75	1,212	2,399	88,988	729,225	19,446
	Итого среднее за 10 дней:		72,941	69,363	284,373	2 026,721	1,091	4,135	196,044	936,98	22,87

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 204,04 руб.