

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ ДС № 9
"Малахитовая шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 15 апреля 2024 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО САД 2024
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 16 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	Са	Fe
	Завтрак										
25,2	Запеканка из творога+	125	24,833	4,15	20,675	211,698	0,063	0,263	0,288	149,888	0,675
36,2	Какао на молоке+	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Батон плетёнка с маком	45									
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
	Итого:	395	29,943	9,29	42,811	365,908	0,143	0,288	2,963	405,763	0,975
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
311	Томаты с кожицей в собственном	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
79,1	Рассольник домашний+	180	1,62	3,694	10,534	87,48	0,06	0,048	7,908	21,564	0,732
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
114,1	Фрикадельки рыбные+	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
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	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	55	3,63	0,66	18,81	97,361	0,099	0,044		19,25	2,145
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	732	29,414	15,374	87,702	621,109	0,387	0,38	31,031	176,41	7,745
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
0,22	Мёд+	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
	Итого:	265	9,45	7,649	50,13	286,64	0,141	0,179	1,236	213,26	1,138
	Ужин										
169,1	Пудинг из моркови+	199	6,527	5,731	30,089	192,154	0,127	0,191	3,582	128,681	1,847
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
184,1	Соус	20	0,16		13,2	50,56		0,008	0,04	3,72	0,104
	Итого:	454	9,547	6,046	59,667	372,074	0,183	0,23	3,722	144,851	3,476
	Итого за день:	1 946	79,855	38,459	261,31	1 733,031	0,894	1,127	48,952	948,284	13,934
	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 рациона _____ руб.
 Стоимость по плану _____ 215 руб.
 Средняя
 стоимость за 10 _____ 197,15 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.