

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ ДС № 9
 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 16 апреля 2024 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО САД 2024
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 17 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,045	0,153	0,756	148,302	0,153
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,25	Батон нарезной+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	410	8,66	5,49	49,81	287,09	0,143	0,255	1,188	227,302	2,174
Завтрак 2ои											
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
Обед											
276	Салат из консервированных овощей+	55	1,091	2,833	2,723	41,103	0,037	0,018	4,345	11,596	0,348
253,2	Суп картофельный с	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клещки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы*+	200	19,333	16,19	33,99	359,048	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
134,1	Кисель из сока+	190	0,38		23,583	101,403	0,019	0,01	9,12	13,443	0,219
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
	Итого:	727	28,343	24,828	101,728	751,266	0,311	0,218	24,651	149,739	5,784
Полдник											
281	Кефир*+	151	4,379	3,775	6,04	75,5	0,059	0,26	1,057	181,2	0,151
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	221	9,162	7,975	44,13	285,5	0,16	0,26	1,093	202,31	0,911
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	210	11,76	10,731	51,324	353,672	0,105	0,693	0,116	164,892	1,323
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	440	14,24	11,001	65,368	471,552	0,153	0,721	0,216	176,192	2,753
	Итого за день:	1 898	61,205	49,694	269,136	1 842,407	0,787	1,494	207,147	795,543	12,422
	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 10 191,76 руб.