

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ ДС № 9
"Малахитовая шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 23 апреля 2024 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню на 24 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
1	Масло в кашу+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
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+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	404	15,222	9,924	77,768	466,678	0,082	21,704	1,269	245,006	4,233
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	99	0,792	0,396	8,019	46,53	0,02	0,04	178,2	39,6	0,792
	Итого:	99	0,792	0,396	8,019	46,53	0,02	0,04	178,2	39,6	0,792
	Обед										
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
253,2	Суп картофельный с	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
103,1	Макаронные изделия	140	11,433	4,032	69,879	214,069	0,215	0,084		26,236	1,521
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+	85	13,483	9,18	6,694	163,37	0,149	1,169	8,723	40,97	40,97
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
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
	Итого:	760	45,545	37,117	143,475	949,029	0,643	1,395	55,822	186,454	48,638
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное+	175	4,463	4,638	8,225	90,475	0,044	0,14	0,91	192,85	0,088
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	245	9,246	8,838	46,315	300,475	0,145	0,14	0,946	213,96	0,848
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым	180	2,52	13,704	13,116	187,236	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
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
0,3	Яйцо отварное+	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
	Итого:	450	9,416	17,566	55,401	415,306	0,136	0,104	58,11	64,98	2,736
	Итого за день:	1 958	80,221	73,84	330,978	2 178,018	1,026	23,383	294,347	750	57,247
	Итого среднее за 10 дней:		73,021	69,303	285,362	2 030,471	1,092	4,142	189,694	942,082	22,931

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10 179,18 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.