

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МБДОУ ДС № 9  
"Малахитовая шкатулка"  
Ефимова В. Н.  
М. П. 24 апреля 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО САД 2024  
Возрастная категория: Дети сад

## Ежедневное меню на 25 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            |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |                   |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 182,1              | Соус молочный (сладкий)+             | 20                | 0,4                 | 0,8           | 3              | 20                             |              | 0,02         | 0,06           | 12,34                    | 0,04          |
| 25,2               | Запеканка из творога+                | 120               | 23,84               | 3,984         | 19,848         | 203,23                         | 0,06         | 0,252        | 0,276          | 143,892                  | 0,648         |
| 32,1               | Чай+                                 | 200               | 0,8                 | 0,2           | 0,2            | 5,6                            |              | 0,04         | 0,4            | 17,6                     | 3,28          |
| 266                | Бутерброды с джемом+                 | 21/3,8/<br>27,372 | 2,51                | 3,93          | 28,88          | 161                            | 0,05         | 0,03         | 0,48           | 10,5                     | 0,69          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>395</b>        | <b>27,55</b>        | <b>8,914</b>  | <b>51,928</b>  | <b>389,83</b>                  | <b>0,11</b>  | <b>0,342</b> | <b>1,216</b>   | <b>184,332</b>           | <b>4,658</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                      |                   |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,28               | Апельсины+                           | 97                | 0,873               | 0,194         | 7,857          | 35,095                         | 0,039        | 0,029        | 58,2           | 32,98                    | 0,291         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>97</b>         | <b>0,873</b>        | <b>0,194</b>  | <b>7,857</b>   | <b>35,095</b>                  | <b>0,039</b> | <b>0,029</b> | <b>58,2</b>    | <b>32,98</b>             | <b>0,291</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                      |                   |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 486                | Салат «Витаминный»                   | 60                | 0,66                | 5,05          | 3,95           | 63,89                          | 0,023        |              | 3,22           | 12,27                    | 0,359         |
| 220,1              | Мясо для супа+                       | 20                | 5,2                 | 3,36          |                | 50,8                           | 0,01         | 0,032        |                | 6                        | 0,32          |
| 70,1               | Борщ сибирский+                      | 200               | 2,304               | 3,304         | 12,304         | 92                             | 0,053        | 0,04         | 6,226          | 39,653                   | 1,28          |
| 0,13               | Сметана в суп+                       | 8                 | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                           |              | 0,02         | 0,05           | 7,2                      | 0,02          |
| 222                | Зелень в суп+                        | 2                 | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                            |              | 0,004        | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 30,2               | Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+ | 80                | 12,4                | 4,33          | 7,02           | 109,03                         | 0,07         | 0,14         | 1,57           | 45,9                     | 0,97          |
| 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         |
| 0,44               | Сок фруктовый+                       | 200               | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                         | 0,04         | 0,02         | 4              | 40                       | 0,8           |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>778</b>        | <b>28,176</b>       | <b>24,096</b> | <b>91,324</b>  | <b>691,114</b>                 | <b>0,426</b> | <b>0,4</b>   | <b>29,436</b>  | <b>203,683</b>           | <b>7,115</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                      |                   |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1               | Молоко кипячённое+                   | 200               | 5,1                 | 5,3           | 9,4            | 103,4                          | 0,05         | 0,16         | 1,04           | 220,4                    | 0,1           |
| 301                | Булочка российская+                  | 70                | 4,96                | 3,38          | 45,73          | 233,1                          | 0,08         | 0,08         | 0,05           | 19,65                    | 0,687         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>270</b>        | <b>10,06</b>        | <b>8,68</b>   | <b>55,13</b>   | <b>336,5</b>                   | <b>0,13</b>  | <b>0,24</b>  | <b>1,09</b>    | <b>240,05</b>            | <b>0,787</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                      |                   |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 176,1              | Макароны, запеченные с сыром+        | 200               | 11,2                | 10,22         | 48,88          | 336,83                         | 0,1          | 0,66         | 0,11           | 157,04                   | 1,26          |
| 128                | Компот из смеси сухофруктов+         | 200               | 1,5                 |               | 44,206         | 173,46                         | 0,02         | 0,08         | 2,5            | 57,9                     | 1,56          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                      | 50                | 3,8                 | 0,45          | 23,34          | 114,8                          | 0,08         | 0,03         |                | 11,5                     | 0,95          |
| 60                 | Икра морковная                       | 50                |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>500</b>        | <b>16,5</b>         | <b>10,67</b>  | <b>116,426</b> | <b>625,09</b>                  | <b>0,2</b>   | <b>0,77</b>  | <b>2,61</b>    | <b>226,44</b>            | <b>3,77</b>   |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>2 040</b>      | <b>83,159</b>       | <b>52,554</b> | <b>322,665</b> | <b>2 077,629</b>               | <b>0,905</b> | <b>1,781</b> | <b>92,552</b>  | <b>887,485</b>           | <b>16,621</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>     |                   | <b>73,021</b>       | <b>69,303</b> | <b>285,362</b> | <b>2 030,471</b>               | <b>1,092</b> | <b>4,142</b> | <b>189,694</b> | <b>942,082</b>           | <b>22,931</b> |

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя  
стоимость за 10

172,14 руб.