

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МБДОУ ДС № 9  
"Малахитовая шкатулка"  
Ефимова В. Н.  
М. П. \_\_\_\_\_ 5 мая 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

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

## Ежедневное меню на 6 мая 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
	<b>Завтрак</b>										
1	Масло в кашу+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
2,1	Каша пшённая молочная+	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
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
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>15,802</b>	<b>11,004</b>	<b>83,788</b>	<b>505,844</b>	<b>0,314</b>	<b>0,299</b>	<b>1,26</b>	<b>259,357</b>	<b>3,523</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,03	Сок томатный+	180	1,44		5,4	26,28	0,018	0,054	14,22	25,2	1,62
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>1,44</b>		<b>5,4</b>	<b>26,28</b>	<b>0,018</b>	<b>0,054</b>	<b>14,22</b>	<b>25,2</b>	<b>1,62</b>
	<b>Обед</b>										
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
119,1	Гуляш из отварной	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>732</b>	<b>35,153</b>	<b>17,478</b>	<b>118,066</b>	<b>729,129</b>	<b>0,488</b>	<b>0,5</b>	<b>25,632</b>	<b>192,787</b>	<b>10,778</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	170	4,335	4,505	7,99	87,89	0,043	0,136	0,884	187,34	0,085
0,4	Пряники+	27	0,907	1,434	9,04	52,753	0,009	0,006		3,521	0,255
	<b>Итого:</b>	<b>197</b>	<b>5,242</b>	<b>5,939</b>	<b>17,03</b>	<b>140,643</b>	<b>0,052</b>	<b>0,142</b>	<b>0,884</b>	<b>190,861</b>	<b>0,34</b>
	<b>Ужин</b>										
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
112,2	Биточки рыбные+	85	15,513	2,444	8,713	116,663	0,074	0,106	1,063	50,639	0,68
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
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,03	2,19	0,03	19,818		0,003		0,72	0,006
	<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>22,063</b>	<b>8,674</b>	<b>74,931</b>	<b>468,221</b>	<b>0,308</b>	<b>0,253</b>	<b>58,883</b>	<b>90,619</b>	<b>3,626</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 061</b>	<b>79,7</b>	<b>43,094</b>	<b>299,214</b>	<b>1 870,116</b>	<b>1,18</b>	<b>1,248</b>	<b>100,878</b>	<b>758,824</b>	<b>19,887</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 \_\_\_\_\_ 177 руб.