

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ ДС № 9
 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 6 мая 2024 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 7 мая 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
	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
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,1	Соус молочный (сладкий)+	19	0,38	0,76	2,85	19		0,019	0,057	11,723	0,038
	Батон плетёнка с маком	40									
	Итого:	384	25,413	4,91	23,565	279,698	0,063	0,292	0,445	166,011	1,573
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
79,1	Рассольник домашний+	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	87	12,6	7,6	4,4	136	0,128		0,68	67,32	1,37
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре+	148	3,138	4,035	20,71	137,157	0,128	0,109	10,666	36,546	1,085
273	Напиток	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
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:	778	27,244	20,545	87,509	685,867	0,435	0,268	35,95	198,676	8,543
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	168	4,284	4,452	7,896	86,856	0,042	0,134	0,874	185,136	0,084
151,1	Булочки с изюмом+	78	7,849	7,03	49,959	264,771	0,146	0,127	0,176	62,147	1,736
	Итого:	246	12,133	11,482	57,855	351,627	0,188	0,261	1,049	247,283	1,82
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	199	2,955	8,129	18,278	158,006	0,139	0,139	38,208	46,506	1,453
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	499	7,095	9,149	72,366	392,406	0,233	0,183	108,408	72,786	3,463
	Итого за день:	2 007	71,925	46,126	251,095	1 752,277	0,949	1,024	310,851	700,755	17,598
	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 по плану 215 руб.

Средняя
стоимость за 10

182,53 руб.