

# 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.

№ 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
	<b>Завтрак</b>										
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									
	<b>Итого:</b>	<b>384</b>	<b>25,413</b>	<b>4,91</b>	<b>23,565</b>	<b>279,698</b>	<b>0,063</b>	<b>0,292</b>	<b>0,445</b>	<b>166,011</b>	<b>1,573</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>778</b>	<b>27,244</b>	<b>20,545</b>	<b>87,509</b>	<b>685,867</b>	<b>0,435</b>	<b>0,268</b>	<b>35,95</b>	<b>198,676</b>	<b>8,543</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>246</b>	<b>12,133</b>	<b>11,482</b>	<b>57,855</b>	<b>351,627</b>	<b>0,188</b>	<b>0,261</b>	<b>1,049</b>	<b>247,283</b>	<b>1,82</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>499</b>	<b>7,095</b>	<b>9,149</b>	<b>72,366</b>	<b>392,406</b>	<b>0,233</b>	<b>0,183</b>	<b>108,408</b>	<b>72,786</b>	<b>3,463</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 007</b>	<b>71,925</b>	<b>46,126</b>	<b>251,095</b>	<b>1 752,277</b>	<b>0,949</b>	<b>1,024</b>	<b>310,851</b>	<b>700,755</b>	<b>17,598</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

182,53 руб.