

КОПИЯ ВЕРНА

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

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ЯСЛИ 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 10 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										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Батон плетёнка с маком	30									
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
35,1	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	332	7,916	6,552	36,536	234,532	0,11	0,344	1,59	328,14	0,764
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	79	0,632	0,316	6,399	37,183	0,016	0,032	142,2	31,6	0,632
	Итого:	79	0,632	0,316	6,399	37,183	0,016	0,032	142,2	31,6	0,632
	Обед										
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
264,1	Печень по-деревенски+	60	9,52	6,48	4,73	115,32	0,11	0,82	6,15	28,92	2,98
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
106,1	Рис	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
	Итого:	637	36,88	27,78	77,892	661,74	0,318	1,079	69,803	146,048	8,045
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
151,1	Булочки с изюмом+	65	6,5	5,85	41,6	220,675	0,119	0,108	0,141	51,794	1,441
	Итого:	215	10,4	9,85	48,7	298,475	0,159	0,268	0,921	205,174	1,511
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	60	9,9	7,5	4,4	124,4	0,105		0,58	58,88	1,2
164,1	Картофель отварной+	130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
42	Салат из солёных огурцов с луком+	35	0,263	1,75	0,963	20,738	0,009	0,009	1,943	8,155	0,21
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
	Итого:	409	15,262	15,569	48,823	400,359	0,297	0,297	178,162	100,812	7,47

	Итого за день:	1 672	71,089	60,067	218,349	1 632,288	0,9	2,019	392,676	811,774	18,422
	Итого среднее за 10 дней:		63,462	47,677	213,837	1 512,39	0,826	1,243	149,603	757,446	15,011

Стоимость по план 185 руб.

Средняя

стоимость за 10 172,29 руб.