

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ ДС № 9
 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 10 апреля 2024 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ЯСЛИ 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 11 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										
36,2	Какао на молоке+	170	3,921	3,513	15,86	110,761	0,068		2,21	204,385	0,204
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	Итого:	350	9,401	6,583	41,97	268,351	0,176	0,178	2,94	357,865	1,014
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Обед										
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,01	Соль+	1								3,68	0,029
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	4	0,1	0,02	0,16	1,2		0,02	10	22,3	0,16
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	586	21,49	24,31	63,51	554,81	0,258	0,16	57,68	165,64	6,189
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	220	12,496	29,634	41,974	482,68	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894
	Ужин										
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
128	Компот из смеси сухофруктов+	185	1,357		41,193	161,616	0,012	0,074	2,306	53,551	1,443
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,3	Яйцо отварное+	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
	Итого:	395	31,119	11,284	71,407	497,016	0,12	0,347	2,596	196,301	3,193
	Итого за день:	1 651	74,546	71,851	228,661	1 845,537	0,719	0,961	229,15	1 025,295	13,49
	Итого среднее за 10 дней:		61,718	47,624	214,48	1 511,7	0,819	1,248	131,368	768,429	14,504

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней 159,96 руб.