

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МБДОУ ДС № 9  
"Малахитовая шкатулка"  
Ефимова В. Н.  
М. П. 14 апреля 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли

## Ежедневное меню на 15 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
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
33	Чай с сахаром+	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>11,161</b>	<b>4,37</b>	<b>52,144</b>	<b>342,53</b>	<b>0,168</b>	<b>0,199</b>	<b>0,811</b>	<b>167,279</b>	<b>2,219</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>80,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский+	144	2,208	2,4	8,832	66,144	0,038	0,029	4,483	28,55	0,922
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп+	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	145	1,063		32,287	126,672	0,01	0,058	1,808	41,973	1,131
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	10,79	6,41	7,2	129,6	0,14	1,06	8,4	6	3,72
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>32,169</b>	<b>22,426</b>	<b>113,555</b>	<b>674,565</b>	<b>0,432</b>	<b>1,307</b>	<b>22,538</b>	<b>158,073</b>	<b>9,134</b>
<b>Полдник</b>											
0,4	Пряники+	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>176</b>	<b>6,084</b>	<b>7,452</b>	<b>28,862</b>	<b>204,797</b>	<b>0,062</b>	<b>0,176</b>	<b>0,78</b>	<b>161,856</b>	<b>0,684</b>
<b>Ужин</b>											
164,1	Картофель отварной+	135	2,687	3,173	20,709	129,182	0,126	0,089	11,132	13,518	1,134
140,1	Напиток	145	0,097	0,097	17,211	65,965	0,01		29,889	3,248	0,454
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
112,2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>411</b>	<b>15,955</b>	<b>7,523</b>	<b>54,532</b>	<b>351,325</b>	<b>0,244</b>	<b>0,25</b>	<b>44,571</b>	<b>69,826</b>	<b>3,366</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 650</b>	<b>65,82</b>	<b>41,771</b>	<b>269,782</b>	<b>1 653,636</b>	<b>0,936</b>	<b>1,942</b>	<b>71,7</b>	<b>584,023</b>	<b>16,003</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,718</b>	<b>47,624</b>	<b>214,48</b>	<b>1 511,7</b>	<b>0,819</b>	<b>1,248</b>	<b>131,368</b>	<b>768,429</b>	<b>14,504</b>

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 162,64 руб.