

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ ДС № 9  
 "Малахитовая шкатулка"  
 Ефимова В. Н.  
 М. П. 15 апреля 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ЯСЛИ 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

## Ежедневное меню на 16 апреля 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
36,2	Какао на молоке+	180	4,152	3,72	16,793	117,276	0,072		2,34	216,408	0,216
	Батон плетёнка с маком	35									
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>24,522</b>	<b>8,04</b>	<b>37,083</b>	<b>311,636</b>	<b>0,122</b>	<b>0,235</b>	<b>2,645</b>	<b>351,743</b>	<b>0,806</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>1,2</b>
	<b>Обед</b>										
79,1	Рассольник домашний+	140	1,307	2,893	8,12	64,867	0,047	0,037	6,151	16,772	0,569
0,13	Сметана в суп+	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
114,1	Фрикадельки рыбные+	65	10,942	1,625	5,85	79,083	0,065	0,087	0,509	42,542	0,747
104,2	Картофельное пюре+	135	2,862	3,672	18,887	125,105	0,116	0,099	9,728	33,332	0,986
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль+	1								3,68	0,029
311	Томаты с кожицей в собственном	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>603</b>	<b>25,228</b>	<b>13,646</b>	<b>68,232</b>	<b>497,523</b>	<b>0,341</b>	<b>0,317</b>	<b>30,435</b>	<b>165,566</b>	<b>5,168</b>
	<b>Полдник</b>										
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,22	Мёд+	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,08</b>	<b>6,5</b>	<b>40,52</b>	<b>234,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,98</b>	<b>165,76</b>	<b>0,95</b>
	<b>Ужин</b>										
169,1	Пудинг из моркови+	189	6,195	5,46	28,665	182,7	0,116	0,179	3,413	122,336	1,754
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
184,1	Соус	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>8,535</b>	<b>5,82</b>	<b>55,455</b>	<b>339,8</b>	<b>0,168</b>	<b>0,221</b>	<b>3,543</b>	<b>141,526</b>	<b>3,724</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 657</b>	<b>67,865</b>	<b>34,106</b>	<b>222,29</b>	<b>1 471,159</b>	<b>0,791</b>	<b>1,063</b>	<b>47,602</b>	<b>832,594</b>	<b>11,848</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 рациона руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10 167,95 руб.

Шеф повара: \_\_\_\_\_ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.