

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ ДС № 9  
 "Малахитовая шкатулка"  
 Ефимова В. Н.  
 М. П. 16 апреля 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ЯСЛИ 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

## Ежедневное меню на 17 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>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+	35	2,66	0,315	16,345	80,372	0,056	0,021		8,05	0,665
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>6,86</b>	<b>4,715</b>	<b>39,745</b>	<b>231,372</b>	<b>0,126</b>	<b>0,311</b>	<b>1,47</b>	<b>284,12</b>	<b>1,775</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,38</b>	<b>7,695</b>	<b>44,713</b>	<b>0,019</b>	<b>0,038</b>	<b>171</b>	<b>38</b>	<b>0,76</b>
<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
253,2	Суп картофельный с	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
134,1	Кисель из сока+	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	1								3,68	0,029
260	Плов из птицы*++	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
276	Салат из консервированных овощей+	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>21,844</b>	<b>19</b>	<b>78,44</b>	<b>577,794</b>	<b>0,228</b>	<b>0,171</b>	<b>22,748</b>	<b>107,499</b>	<b>4,388</b>
<b>Полдник</b>											
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
281	Кефир*+	125	3,625	3,125	5	62,5	0,05	0,217	0,875	150	0,125
	<b>Итого:</b>	<b>185</b>	<b>7,725</b>	<b>6,725</b>	<b>37,65</b>	<b>242,5</b>	<b>0,136</b>	<b>0,217</b>	<b>0,906</b>	<b>168,1</b>	<b>0,785</b>
<b>Ужин</b>											
33	Чай с сахаром+	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,3	Яйцо отварное+	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>17,733</b>	<b>12,764</b>	<b>45,656</b>	<b>433,335</b>	<b>0,124</b>	<b>0,1</b>	<b>0,165</b>	<b>130,839</b>	<b>2,64</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 568</b>	<b>54,922</b>	<b>43,584</b>	<b>209,186</b>	<b>1 529,714</b>	<b>0,633</b>	<b>0,836</b>	<b>196,289</b>	<b>728,558</b>	<b>10,348</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 10 161,23 руб.