

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ ДС № 9  
 "Малахитовая шкатулка"  
 Ефимова В. Н.  
 М. П. 1 мая 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ЯСЛИ 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

## Ежедневное меню на 2 мая 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>											
33	Чай с сахаром+	165	0,176		0,033	44,88		0,011	0,088	4,444	0,737
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
268	Бутерброды с маслом+	23,888/4,143	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
<b>Итого:</b>		<b>344</b>	<b>11,026</b>	<b>13,21</b>	<b>51,313</b>	<b>433,505</b>	<b>0,125</b>	<b>0,091</b>	<b>0,168</b>	<b>131,524</b>	<b>2,307</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,03	Сок томатный+	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>1,2</b>		<b>4,5</b>	<b>21,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>11,84</b>	<b>20,99</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>											
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
86,1	Суп картофельный с	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
478	Оладьи из печени (запеченные)	68	12,229	7,265	8,16	146,88	0,159	1,201	9,52	6,8	4,216
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
164,1	Картофель отварной+	135	2,687	3,173	20,709	129,182	0,126	0,089	11,132	13,518	1,134
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
<b>Итого:</b>		<b>618</b>	<b>28,995</b>	<b>25,707</b>	<b>80,279</b>	<b>671,491</b>	<b>0,497</b>	<b>1,538</b>	<b>34,952</b>	<b>135,798</b>	<b>9,852</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,14	Печенье+	14	1,176	1,859	11,718	68,383	0,012	0,008		4,564	0,33
<b>Итого:</b>		<b>164</b>	<b>5,526</b>	<b>5,609</b>	<b>17,718</b>	<b>143,383</b>	<b>0,072</b>	<b>0,268</b>	<b>1,05</b>	<b>184,564</b>	<b>0,48</b>
<b>Ужин</b>											
163,1	Капуста	140	4,433	3,85	18,083	109,667	0,058	0,07	37,077	91,49	1,377
143,1	Напиток из плодов	170	0,567		14,971	58,14	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
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>380</b>	<b>7,28</b>	<b>4,25</b>	<b>44,115</b>	<b>225,407</b>	<b>0,132</b>	<b>0,216</b>	<b>226,786</b>	<b>119,33</b>	<b>7,042</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 656</b>	<b>54,027</b>	<b>48,776</b>	<b>197,925</b>	<b>1 495,676</b>	<b>0,836</b>	<b>2,153</b>	<b>274,796</b>	<b>592,206</b>	<b>21,031</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 дней 156,79 руб.