

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ ДС № 9
"Малахитовая шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 22 апреля 2024 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню на 23 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										
	Батон плетёнка с маком	30									
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
144,2	Запеканка из творога+	95	15,134	15,761	7,695	229,971	0,048	0,247	0,219	141,075	0,627
0,3	Яйцо отварное+	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
36,2	Какао на молоке+	160	3,691	3,307	14,927	104,245	0,064		2,08	192,363	0,192
	Итого:	355	26,536	26,271	24,536	437,157	0,116	0,277	2,329	339,608	0,839
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	92	1,38	0,092	19,32	80,316	0,037	0,092	9,2	7,36	1,104
	Итого:	92	1,38	0,092	19,32	80,316	0,037	0,092	9,2	7,36	1,104
	Обед										
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
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
86,1	Суп картофельный с	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	65	10,725	8,125	4,767	134,767	0,114		0,628	63,787	1,3
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
104,2	Картофельное пюре+	135	2,862	3,672	18,887	125,105	0,116	0,099	9,728	33,332	0,986
311	Томаты с кожицей в собственном	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
	Итого:	640	27,017	19,777	74,741	589,055	0,432	0,236	27,946	203,796	6,437
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340	Пирожки простые печеные с мясом и луком	50	6,271	2,843	17,971	122,857	0,057	0,057	0,043	10,714	0,714
	Итого:	200	10,171	6,843	25,071	200,657	0,097	0,217	0,823	164,094	0,784
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
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
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	180	7,8	6,9	34,9	205,1	0,14	0,25	26,95	182,45	2,34
	Итого:	385	10,14	7,26	61,69	362,2	0,193	0,293	27,08	201,64	4,31
	Итого за день:	1 672	75,245	60,243	205,359	1 669,385	0,875	1,115	67,378	916,498	13,475
	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 10 167,16 руб.