

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МБДОУ ДС № 9  
"Малахитовая шкатулка"  
Ефимова В. Н.  
М. П. 23 апреля 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли

## Ежедневное меню на 24 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>											
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
1	Масло в кашу+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
34	Чай с молоком+	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>12,825</b>	<b>9,087</b>	<b>66,211</b>	<b>402,501</b>	<b>0,199</b>	<b>0,274</b>	<b>1,108</b>	<b>211,06</b>	<b>3,577</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви+	94	0,752	0,376	7,614	44,243	0,019	0,038	169,2	37,6	0,752
	<b>Итого:</b>	<b>94</b>	<b>0,752</b>	<b>0,376</b>	<b>7,614</b>	<b>44,243</b>	<b>0,019</b>	<b>0,038</b>	<b>169,2</b>	<b>37,6</b>	<b>0,752</b>
<b>Обед</b>											
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,01	Соль+	1								3,68	0,029
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
264,1	Печень по-деревенски+	65	10,313	7,02	5,124	124,93	0,119	0,888	6,662	31,33	3,228
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
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
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>40,757</b>	<b>34,66</b>	<b>106,836</b>	<b>802,794</b>	<b>0,522</b>	<b>1,063</b>	<b>50,04</b>	<b>151,999</b>	<b>9,782</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>7,6</b>	<b>39,75</b>	<b>257,8</b>	<b>0,126</b>	<b>0,16</b>	<b>0,811</b>	<b>171,48</b>	<b>0,73</b>
<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
247,3	Винегрет овощной (с зеленым	155	2,17	11,806	11,289	161,226	0,052	0,052	14,518	43,865	1,168
140,1	Напиток	180	0,12	0,12	21,365	81,888	0,012		37,104	4,032	0,564
0,3	Яйцо отварное+	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>8,026</b>	<b>15,688</b>	<b>43,121</b>	<b>342,684</b>	<b>0,119</b>	<b>0,084</b>	<b>51,622</b>	<b>58,397</b>	<b>2,902</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 636</b>	<b>70,361</b>	<b>67,411</b>	<b>263,532</b>	<b>1 850,021</b>	<b>0,985</b>	<b>1,619</b>	<b>272,782</b>	<b>630,536</b>	<b>17,743</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 10 160,19 руб.