

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ ДС № 9

"Малахитовая шкатулка"

Ефимова В. Н.

М. П. 24 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ЯСЛИ 2024

Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 25 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										
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
34	Чай с молоком+	200	2,133	2,133	16,533	93,867	0,013	0,08	0,48	75	1,187
	Батон сдобный	35									
25,2	Запеканка из творога+	90	17,883	2,988	14,886	152,424	0,045	0,189	0,207	107,919	0,486
	Итого:	345	20,416	5,921	34,419	266,291	0,058	0,289	0,747	195,259	1,713
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	97	0,873	0,194	7,857	35,095	0,039	0,003	58,2	32,98	0,291
	Итого:	97	0,873	0,194	7,857	35,095	0,039	0,003	58,2	32,98	0,291
	Обед										
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,01	Соль+	1								3,68	0,029
0,13	Сметана в суп+	14	0,42	1,4	0,42	15,82			0,093	12,6	
222	Зелень в суп+	8	0,2	0,04	0,32	2,4		0,04	20	44,6	0,32
164,1	Картофель отварной+	140	2,786	3,29	21,476	133,966	0,13	0,092	11,544	14,018	1,176
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	65	10,075	3,521	5,698	88,562	0,054	0,108	1,278	37,288	0,791
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	668	25,941	22,481	78,312	616,852	0,358	0,45	43,336	205,195	6,18
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
	Ужин										
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
128	Компот из смеси сухофруктов+	170	1,247		37,853	148,512	0,011	0,068	2,119	49,209	1,326
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
60	Икра морковная	45									
	Итого:	395	11,627	6,02	84,773	454,237	0,139	0,14	2,199	177,489	3,446
	Итого за день:	1 725	67,717	41,996	258,192	1 683,375	0,714	1,122	105,312	783,953	12,386
	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

159,31 руб.