

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ ДС № 9
 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 5 мая 2024 г.
 Подпись _____

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ЯСЛИ 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 6 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
Завтрак											
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	335	12,52	10,5	65,67	413,22	0,238	0,248	1,05	213,84	2,72
Завтрак 2ой											
0,03	Сок томатный+	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
	Итого:	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
Обед											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
119,1	Гуляш из отварной гречка	65	15,708	4,669	3,196	116,112	0,076	0,141	1,105	14,907	1,462
204,1	рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
	Итого:	578	32,973	17,024	91,326	567,992	0,376	0,412	25,178	162,492	8,66
Полдник											
0,4	Пряники+	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
37,1	Молоко кипячённое+	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Итого:	196	6,604	7,985	29,809	215,17	0,067	0,197	0,884	182,307	0,693
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
140,1	Напиток	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
164,1	Картофель отварной+	135	2,687	3,173	20,709	129,182	0,126	0,089	11,132	13,518	1,134
112,2	Биточки рыбные+	70	12,833	1,983	7,233	96,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
	Итого:	430	17,94	9,286	56,866	384,068	0,256	0,303	45,727	77,074	3,544
	Итого за день:	1 689	71,237	44,795	248,171	1 602,34	0,948	1,2	84,679	656,703	16,967
	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 Средняя 185 руб.

стоимость за 10 159,55 руб.

