

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ ДС № 9  
 "Малахитовая шкатулка"  
 Ефимова В. Н.  
 М. П. 6 мая 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

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

## Ежедневное меню на 7 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>										
	Батон плетёнка с маком	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
182,1	Соус молочный (сладкий)+	24	0,48	0,96	3,6	24		0,024	0,072	14,808	0,048
34	Чай с молоком+	176	1,877	1,877	14,549	82,603	0,012	0,07	0,422	66	1,044
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>20,24</b>	<b>5,825</b>	<b>33,035</b>	<b>259,027</b>	<b>0,057</b>	<b>0,283</b>	<b>0,701</b>	<b>188,727</b>	<b>1,578</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>
	<b>Обед</b>										
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	1								3,68	0,029
143,1	Напиток из плодов	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
79,1	Рассольник домашний+	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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)	70	11,55	8,75	5,133	145,133	0,123		0,677	68,693	1,4
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
104,2	Картофельное пюре+	134	2,841	3,645	18,747	124,178	0,115	0,098	9,656	33,085	0,978
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>26,161</b>	<b>21,075</b>	<b>61,19</b>	<b>558,831</b>	<b>0,388</b>	<b>0,327</b>	<b>195,896</b>	<b>178,578</b>	<b>9,302</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	140	3,64	3,733	6,627	72,613	0,037	0,149	0,728	143,155	0,065
151,1	Булочки с изюмом+	59	5,9	5,31	37,76	200,305	0,108	0,098	0,128	47,013	1,308
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>9,54</b>	<b>9,043</b>	<b>44,387</b>	<b>272,918</b>	<b>0,145</b>	<b>0,248</b>	<b>0,856</b>	<b>190,168</b>	<b>1,373</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
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	152	0,608	0,405	26,359	104,596	0,01	0,01	50,16	5,229	0,719
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	175	2,602	7,152	16,077	138,6	0,128	0,128	33,612	40,903	1,283
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>5,49</b>	<b>7,957</b>	<b>53,495</b>	<b>300,796</b>	<b>0,201</b>	<b>0,171</b>	<b>86,572</b>	<b>63,432</b>	<b>3,373</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 636</b>	<b>61,469</b>	<b>43,938</b>	<b>201,417</b>	<b>1 432,118</b>	<b>0,819</b>	<b>1,048</b>	<b>440,775</b>	<b>636,105</b>	<b>17,716</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>

<u>Стоимость по план</u>	185 руб.
<u>Средняя</u>	
<u>стоимость за 10</u>	156,95 руб.

---