

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ ДС № 9  
 "Малахитовая шкатулка"  
 Ефимова В. Н.  
 М. П. 11 апреля 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ЯСЛИ 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

## Ежедневное меню на 12 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>										
15,1	Омлет натуральный+	114	11,4	11,78	2,28	159,6	0,057	0,323	0,171	77,9	1,824
310,1	Зеленый горошек консервированный +	45	1,179	0,084	2,79	16,493	0,05	0,05	4,5	9	0,315
35,1	Кофейный	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>17,012</b>	<b>13,494</b>	<b>31,22</b>	<b>310,625</b>	<b>0,211</b>	<b>0,606</b>	<b>5,657</b>	<b>296,508</b>	<b>3,208</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	102	0,918	0,204	8,262	36,904	0,041	0,003	61,2	34,68	0,306
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>0,918</b>	<b>0,204</b>	<b>8,262</b>	<b>36,904</b>	<b>0,041</b>	<b>0,003</b>	<b>61,2</b>	<b>34,68</b>	<b>0,306</b>
	<b>Обед</b>										
114,1	Фрикадельки рыбные+	66	11,11	1,65	5,94	80,3	0,066	0,088	0,517	43,197	0,759
164,1	Картофель отварной+	135	2,687	3,173	20,709	129,182	0,126	0,089	11,132	13,518	1,134
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
222	Зелень в суп+										
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
	<b>Итого:</b>	<b>648</b>	<b>25,629</b>	<b>19,627</b>	<b>76,015</b>	<b>584,36</b>	<b>0,365</b>	<b>0,357</b>	<b>22,469</b>	<b>149,603</b>	<b>5,343</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
151,1	Булочки с изюмом+	61	6,1	5,49	39,04	207,095	0,112	0,102	0,132	48,607	1,352
	<b>Итого:</b>	<b>211</b>	<b>10</b>	<b>9,49</b>	<b>46,14</b>	<b>284,895</b>	<b>0,152</b>	<b>0,262</b>	<b>0,912</b>	<b>201,987</b>	<b>1,422</b>
	<b>Ужин</b>										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	155	2,304	6,334	14,239	122,76	0,114	0,114	29,77	36,229	1,137
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
478	Оладьи из печени (запеченные)	65	11,689	6,944	7,8	140,4	0,152	1,148	9,1	6,5	4,03
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>17,073</b>	<b>13,638</b>	<b>65,699</b>	<b>447,3</b>	<b>0,328</b>	<b>1,344</b>	<b>40,74</b>	<b>96,649</b>	<b>7,507</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 720</b>	<b>70,632</b>	<b>56,453</b>	<b>227,337</b>	<b>1 664,083</b>	<b>1,097</b>	<b>2,571</b>	<b>130,979</b>	<b>779,426</b>	<b>17,785</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 план 185 руб.

Средняя  
стоимость за 10

158,43 руб.