

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ ДС № 9

"Малахитовая шкатулка"

Ефимова В. Н.

М. П. 30 ноября 2023 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: осень - зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 1 декабря 2023 г.

№ рецептур	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										
310,1	Зеленый горошек консервированный +	45	1,179	0,084	2,79	16,493	0,05	0,05	4,5	9	0,315
15,1	Омлет натуральный+	125	12,5	12,917	2,5	175	0,062	0,354	0,187	85,417	2
37,1	Молоко кипяченое+	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
	Батон плетёнка с маком	35									
	Итого:	365	17,839	17,268	12,863	274,479	0,155	0,574	5,52	258,022	2,39
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
67,1	Борщ с картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа+	27	7,02	4,59		69,39	0,014	0,041		8,1	0,405
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
0,13	Сметана в суп+	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	160	15,787	5,707	8,992	150,443	0,139	1,632	59,584	68,64	2,443
481	Кисель из	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	580	27,627	14,567	45,448	425,043	0,302	1,783	171,331	151,79	5,724
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
151,1	Булочки с изюмом+	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:	210	9,9	9,4	45,5	281,5	0,15	0,26	0,91	201,19	1,4
	Ужин										
112,2	Биточки рыбные+	65	11,917	1,842	6,717	89,158	0,054	0,076	0,812	38,718	0,52
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
311	Томаты с кожицей в собственном	43	0,43	0,043	1,505	8,6	0,004	0,009	6,45	4,3	0,323
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	418	17,243	5,781	36,699	312,129	0,223	0,212	16,71	89,655	3,631
	Итого за день:	1 668	72,646	47,053	149,82	1 333,697	0,857	2,848	351,22	715,857	15,235
	Итого среднее за 10 дней:		62,418	50,092	207,495	1 544,582	0,805	1,368	133,41	740,724	14,911

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 163,14 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казобекова С. Х.