

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МБДОУ ДС № 9  
"Малахитовая шкатулка"  
Ефимова В. Н.  
М. П. 11 декабря 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА САД 2023  
Возрастная категория: Дети сад

## Ежедневное меню на 12 декабря 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
322	Каша ячневая молочная++	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,3	Яйцо отварное+	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
36,2	Какао на молоке+	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
268	Бутерброды с маслом+	4/30,759	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>26,172</b>	<b>23,994</b>	<b>84,22</b>	<b>661,35</b>	<b>0,295</b>	<b>0,27</b>	<b>3,56</b>	<b>457,49</b>	<b>2,05</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>24,84</b>	<b>96,552</b>	<b>0,036</b>	<b>0,018</b>	<b>3,6</b>	<b>36</b>	<b>0,72</b>
	<b>Обед</b>										
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
86,1	Суп картофельный с	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	75	10,862	6,552	3,793	117,241	0,11		0,586	58,034	1,181
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
273	Напиток	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>747</b>	<b>22,826</b>	<b>20,7</b>	<b>97,693</b>	<b>685,439</b>	<b>0,457</b>	<b>0,225</b>	<b>24,593</b>	<b>179,058</b>	<b>8,792</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
151,1	Булочки с изюмом+	80	8,05	7,21	51,24	271,56	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>12,64</b>	<b>11,98</b>	<b>59,7</b>	<b>364,62</b>	<b>0,195</b>	<b>0,274</b>	<b>1,116</b>	<b>262,1</b>	<b>1,87</b>
	<b>Ужин</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
25,2	Запеканка из творога+	152	30,197	5,046	25,141	257,425	0,076	0,319	0,35	182,263	0,821
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
184,1	Соус	30	0,24		19,8	75,84		0,012	0,06	5,58	0,156
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>497</b>	<b>38,105</b>	<b>10,214</b>	<b>81,383</b>	<b>558,711</b>	<b>0,214</b>	<b>0,518</b>	<b>158,096</b>	<b>410,603</b>	<b>3,917</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 179</b>	<b>100,643</b>	<b>67,068</b>	<b>347,836</b>	<b>2 366,672</b>	<b>1,196</b>	<b>1,305</b>	<b>190,964</b>	<b>1 345,252</b>	<b>17,349</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>81,6</b>	<b>64,25</b>	<b>287,249</b>	<b>2 053,75</b>	<b>1,116</b>	<b>4,035</b>	<b>186,737</b>	<b>891,195</b>	<b>19,48</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя  
стоимость за 10 169,4 руб.

Шеф повара: \_\_\_\_\_ / Артамонова Г. П.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казибекова С. Х.