

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 ЯСЛИ 2023
Возрастная категория: Дети-ясли

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
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36,2	Какао на молоке+	160	3,691	3,307	14,927	104,245	0,064		2,08	192,363	0,192
0,3	Яйцо отварное+	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
268	Бутерброды с маслом+	4,138/2 6,542	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
	Итого:	400	22,437	22,021	68,565	565,275	0,241	0,221	2,8	357,783	1,723
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Обед										
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
86,1	Суп картофельный с	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
222	Зелень в суп+	4	0,1	0,02	0,16	1,2		0,02	10	22,3	0,16
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	67	11,055	8,375	4,913	138,913	0,117		0,648	65,749	1,34
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+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	593	20,772	20,578	76,312	580,375	0,433	0,299	29,35	190,917	6,392
	Полдник										
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+	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										
25,2	Запеканка из творога+	127	25,235	4,216	21,006	215,087	0,064	0,267	0,292	152,286	0,686
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
184,1	Соус	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	407	31,345	8,606	62,216	441,197	0,178	0,474	124,872	332,816	3,706
	Итого за день:	1 760	84,904	60,605	273,283	1 948,767	1,031	1,265	160,932	1 109,696	13,821
	Итого среднее за 10 дней:		62,49	49,519	210,139	1 548,869	0,813	1,365	132,776	737,551	15,034

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10 153,63 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Казибекова С. Х.