

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ ДС № 9
"Малахитовая шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 12 декабря 2023 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА ЯСЛИ 2023
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 13 декабря 2023 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
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	157	2,721	2,931	11,513	84,361	0,063	0,241	1,162	230,078	0,23
35,1	Кофейный	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Батон плетёнка с маком	30									
	Итого:	347	4,748	4,211	22,939	146,143	0,116	0,443	2,09	420,862	0,7
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Итого:	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Обед										
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
123,2	Компот из свежих плодов груш+	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
478	Оладьи из печени (запеченные)	65	11,689	6,944	7,8	140,4	0,152	1,148	9,1	6,5	4,03
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	575	30,014	19,209	93,688	562,59	0,44	1,311	18,895	109,515	8,828
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	220	12,496	29,634	41,974	482,68	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894
	Ужин										
163,1	Капуста	135	4,275	3,713	17,438	105,75	0,056	0,068	35,753	88,223	1,328
0,3	Яйцо отварное+	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
143,1	Напиток из плодов	160	0,533		14,091	54,72	0,011	0,107	175,915	9,92	4,043
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,14	Печенье+	14	1,176	1,859	11,718	68,383	0,012	0,008		4,564	0,33
	Итого:	399	15,476	12,735	53,92	374,893	0,136	0,225	211,667	113,207	6,871
	Итого за день:	1 636	63,494	66,169	220,217	1 611,019	0,847	2,274	404,586	971,072	18,052
	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 по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 156,47 руб.