

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ ДС № 9
"Малахитовая шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 13 декабря 2023 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА САД 2023
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 14 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										
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
35,1	Кофейный	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
266	Бутерброды с джемом+	15,555/ 4,091/2 4,36	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	410	11,454	12,965	67,533	430,311	0,167	0,449	2,292	225,125	1,493
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
	Итого:	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
	Обед										
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
253,2	Суп картофельный с	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
227,1	Плов из отварной говядины+	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
132	Кисель из кураги+	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	710	22,324	26,855	116,419	804,676	0,326	0,133	20,56	145,736	6,711
	Полдник										
281	Кефир*+	157	4,553	3,925	6,28	78,5	0,061	0,27	1,099	188,4	0,157
270	Горячий бутерброд с	5/26,59 6/30	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	217	13,363	17,315	22,62	303,2	0,068	0,27	1,239	390,8	0,317
	Ужин										
146,1	Пудинг из	133	17,379	18,21	32,408	356,096	0,073	0,295	0,222	161,972	2,893
182,1	Соус молочный (сладкий)+	15	0,3	0,6	2,25	15		0,015	0,045	9,255	0,03
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	488	20,959	19,21	63,17	554,616	0,167	0,364	165,367	200,827	6,743
	Итого за день:	2 005	68,999	76,525	294,582	2 189,356	0,764	1,234	193,057	998,488	15,983
	Итого среднее за 10 дней:		81,6	64,25	287,249	2 053,75	1,116	4,035	186,737	891,195	19,48

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 178,98 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Казобекова С. Х.