

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 ЯСЛИ 2023
Возрастная категория: Дети-ясли

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										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
35,1	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
266	Бутерброды с джемом+	16,592/ 4,364/2 5,951	2,191	3,43	25,204	140,509	0,044	0,026	0,419	9,164	0,602
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
	Итого:	353	10,131	12,16	61,776	394,859	0,154	0,376	2,009	338,024	1,372
	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										
312,2	Икра кабачковая порционная+	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21
253,2	Суп картофельный с	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клёцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
227,1	Плов из отварной говядины+	160	10,4	11,52	30,667	268,089	0,089		5,44	23,911	2,204
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	550	17,309	19,685	92,223	621,593	0,246	0,094	17,258	115,245	5,299
	Полдник										
281	Кефир*+	131	3,799	3,275	5,24	65,5	0,052	0,227	0,917	157,2	0,131
270	Горячий бутерброд с	3/17,66 /20	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:	171	9,679	12,195	16,13	215,32	0,057	0,227	1,01	292,13	0,237
	Ужин										
146,1	Пудинг из	111	14,497	15,196	27,051	297,191	0,061	0,246	0,184	135,176	1,066
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+	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
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	381	16,967	16,186	46,941	438,101	0,136	0,309	124,059	170,971	4,586
	Итого за день:	1 605	54,535	60,226	237,76	1 750,293	0,622	1,016	147,336	943,36	12,094
	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 10 161,1 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Казобекова С. Х.