

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ ДС № 9

"Малахитовая шкатулка"

Ефимова В. Н.

М. П. 17 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА САД 2023

Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню
на 18 декабря 2023 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
36,2	Какао на молоке+	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
0,14	Печенье+	28	0,941	1,487	9,374	54,706	0,01	0,007		3,651	0,264
	Итого:	388	8,24	8,543	39,062	267,745	0,136	0,214	3,339	417,894	0,687
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Обед										
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
60,2	Икра морковная+	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
222	Зелень в суп+										
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	701	35,944	13,735	109,878	673,587	0,453	0,432	16,609	173,967	10,733
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	26	0,874	1,381	8,705	50,799	0,009	0,006		3,39	0,245
	Итого:	226	5,974	6,681	18,105	154,199	0,059	0,166	1,04	223,79	0,345
	Ужин										
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
112,2	Биточки рыбные+	75	13,688	2,156	7,688	102,938	0,066	0,094	0,938	44,681	0,6
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
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Итого:	529	20,348	9,016	50,55	420,342	0,29	0,242	17,608	84,461	3,788
	Итого за день:	2 044	71,505	38,175	245,194	1 623,152	0,977	1,074	42,595	940,113	16,353
	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 по плану 215 руб.

Средняя
стоимость за 10 185,95 руб.

