

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 ЯСЛИ 2023
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 18 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											
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36,2	Какао на молоке+	155	3,575	3,203	14,46	100,988	0,062		2,015	186,351	0,186
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	345	9,215	6,363	44,14	273,441	0,176	0,194	2,855	360,331	1,116
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											
60,2	Икра морковная+	45	1,238	4,163	6,525	64,463	0,023	0,023	3,724	19,125	0,855
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
222	Зелень в суп+										
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	553	26,867	11,222	89,825	489,002	0,353	0,319	13,267	134,505	8,382
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники+	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
	Итого:	176	6,084	7,452	28,862	204,797	0,062	0,176	0,78	161,856	0,684
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
112,2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
164,1	Картофель отварной+	135	2,687	3,173	20,709	129,182	0,126	0,089	11,132	13,518	1,134
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
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
	Итого:	419	16,159	8,177	38,047	336,306	0,238	0,282	14,762	71,558	3,662
	Итого за день:	1 643	58,775	33,214	221,564	1 383,966	0,859	0,98	34,664	755,24	14,444
	Итого среднее за 10 дней:		62,164	49,589	208,389	1 547,679	0,811	1,364	133,453	739,872	14,969

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 161,55 руб.

