

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ ДС № 9
"Малахитовая шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 19 декабря 2023 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА САД 2023
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 20 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										
1	Масло в кашу+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
2,1	Каша пшённая молочная+	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Батон плетёнка с маком	40									
	Итого:	404	12,002	10,554	60,438	391,014	0,234	0,269	1,26	247,857	2,573
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
60,2	Икра морковная+	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
250,2	Биточки+	75	12,094	7,313	7,313	142,5	0,047	0,094	0,105	28,734	0,773
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	740	22,636	24,152	119,246	714,367	0,37	0,342	90,28	130,824	6,796
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
303	Шанежка с картофелем+	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	250	11,6	12,38	48,79	350,91	0,131	0,23	5,671	337,373	0,949
	Ужин										
212,2	Капуста	126	3,461	7,644	14,23	127,613	0,05	0,076	54,65	85,327	1,697
0,3	Яйцо отварное+	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
143,1	Напиток из плодов	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	426	14,713	14,808	51,628	383,413	0,129	0,25	274,65	106,927	7,517
	Итого за день:	1 920	60,991	61,934	289,902	1 882,384	0,894	1,111	536,861	838,982	20,035
	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 10 160,27 руб.