

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 ЯСЛИ 2023
 Возрастная категория: Дети-ясли

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+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком+	158	1,685	1,685	13,061	74,155	0,011	0,063	0,379	59,25	0,937
	Батон плетёнка с маком	35									
	Итого:	347	10,317	9,589	52,309	341,479	0,191	0,231	1,069	209,7	2,195
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
Обед											
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
60,2	Икра морковная+	47	1,293	4,348	6,815	67,328	0,024	0,024	3,889	19,975	0,893
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
250,2	Биточки+	62	10,023	6,097	6,097	117,8	0,041	0,083	0,093	25,337	0,682
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной+	135	2,687	3,173	20,709	129,182	0,126	0,089	11,132	13,518	1,134
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
	Итого:	600	19,072	21,047	84,317	601,045	0,326	0,368	73,878	115,61	5,802
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем+	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	220	10,91	11,61	47,43	335,65	0,126	0,246	5,515	292,393	0,929
Ужин											
212,2	Капуста	138	3,781	8,446	15,594	139,766	0,055	0,083	59,864	93,454	1,849
0,3	Яйцо отварное+	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
143,1	Напиток из плодов шиповника+	170	0,567		14,971	58,14	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	398	13,84	15,61	41,239	343,946	0,124	0,239	246,774	114,494	7,315
	Итого за день:	1 660	54,178	57,894	234,605	1 662,666	0,794	1,103	483,986	747,396	18,331
	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 10 138,77 руб.