

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ ДС № 9

"Малахитовая шкатулка"

Ефимова В. Н.

М. П. 4 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 5 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											
25,2	Запеканка из творога+	120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
35,1	Кофейный	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,14	Печенье+	45	1,512	2,39	15,066	87,921	0,015	0,011		5,868	0,425
	Итого:	385	28,252	8,774	52,23	388,411	0,135	0,533	1,486	202,96	1,703
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
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+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
134,1	Кисель из сока+	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	753	22,834	19,854	89,152	639,81	0,348	0,325	33,627	170,08	5,714
Полдник											
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
298,1	Оладьи с маслом+	40	2,707	2,758	17,08	104	0,051	0,051	0,115	33,613	0,347
297,1	Тесто для оладий+	72	5,023	1,57	26,705	141,048	0,108	0,094	0,449	53,518	0,859
	Итого:	292	12,95	8,828	50,985	335,048	0,229	0,454	1,825	303,13	1,386
Ужин											
114,1	Фрикадельки рыбные+	70	11,725	1,75	6,3	85,225	0,07	0,096	0,551	45,824	0,805
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
106,1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
276	Салат из консервированных овощей+	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
	Итого:	500	19,188	8,147	57,622	442,592	0,2	0,168	5,391	76,277	3,221
	Итого за день:	2 030	84,724	45,702	270,988	1 893,161	0,952	1,529	52,329	760,447	12,623
	Итого среднее за 10 дней:		80,816	64,07	283,729	2 037,12	1,121	1,659	187,685	894,463	19,278

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней: 172,72 руб.