

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ ДС № 9

"Малахитовая шкатулка"

Ефимова В. Н.

М. П. 5 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад 2023  
Возрастная категория: Дети сад

## Ежедневное меню на 6 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
36,2	Какао на молоке+	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
0,25	Батон нарезной+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>19,842</b>	<b>14,094</b>	<b>94,084</b>	<b>591,664</b>	<b>0,4</b>	<b>0,248</b>	<b>3,52</b>	<b>452,24</b>	<b>2,868</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
300,2	Клётчики+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной+	208	11,35	15,238	15,211	271,087	0,19		28,062	36,879	2,984
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>777</b>	<b>33,663</b>	<b>38,217</b>	<b>93,243</b>	<b>866,379</b>	<b>0,515</b>	<b>0,134</b>	<b>52,941</b>	<b>201,172</b>	<b>9,111</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
149,1	Ватрушка с повидлом+	75	5,55	2,379	53,046	232,993	0,1	0,062	0,075	19,896	1,468
	<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>10,14</b>	<b>7,149</b>	<b>61,506</b>	<b>326,053</b>	<b>0,145</b>	<b>0,206</b>	<b>1,011</b>	<b>218,256</b>	<b>1,558</b>
<b>Ужин</b>											
163,1	Капуста тушённая+	145	4,64	3,963	18,753	113,583	0,445	0,077	38,396	32,519	1,431
0,3	Яйцо отварное+	59	7,387	6,691	0,407	91,391	0,005	0,02			
143,1	Напиток из плодов шиповника+	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
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>15,767</b>	<b>11,014</b>	<b>56,144</b>	<b>367,834</b>	<b>0,523</b>	<b>0,251</b>	<b>258,396</b>	<b>54,119</b>	<b>7,251</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 030</b>	<b>80,211</b>	<b>70,874</b>	<b>313,078</b>	<b>2 198,93</b>	<b>1,603</b>	<b>0,88</b>	<b>495,868</b>	<b>965,787</b>	<b>21,588</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,816</b>	<b>64,07</b>	<b>283,729</b>	<b>2 037,12</b>	<b>1,121</b>	<b>1,659</b>	<b>187,685</b>	<b>894,463</b>	<b>19,278</b>

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней: 172 руб.