

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима сад 2023  
 Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МБДОУ ДС № 9  
 "Малахитовая шкатулка"  
 Ефимова В. Н.  
 М. П. 7 декабря 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

### Ежедневное меню на 8 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>										
15,1	Омлет натуральный+	200	20	20,5	4	279,5	0,1	0,55	0,3	136,4	3,2
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+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>28,67</b>	<b>32,98</b>	<b>44,126</b>	<b>589,374</b>	<b>0,262</b>	<b>0,61</b>	<b>7,1</b>	<b>411,85</b>	<b>4,63</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>										
60,2	Икра морковная+	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
89,1	Суп картофельный с рыбными	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	26	4,69	0,343	0,541	23,66	0,021	0,031	0,478	12,802	0,27
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
267	Жаркое домашнему из говядины+	210	13,65	8,4	23,31	226,8	0,164	0,21	9,66	33,6	2,94
273	Напиток	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
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>745</b>	<b>25,427</b>	<b>16,337</b>	<b>93,691</b>	<b>631,773</b>	<b>0,371</b>	<b>0,369</b>	<b>27,965</b>	<b>135,782</b>	<b>9,239</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
301	Булочка российская+	75	5,314	3,621	48,996	249,75	0,086	0,086	0,054	21,054	0,736
	<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>9,904</b>	<b>8,391</b>	<b>57,456</b>	<b>342,81</b>	<b>0,131</b>	<b>0,23</b>	<b>0,99</b>	<b>219,414</b>	<b>0,826</b>
	<b>Ужин</b>										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
1	Масло в кашу+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
	<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>12,132</b>	<b>10,154</b>	<b>52,628</b>	<b>400,824</b>	<b>0,24</b>	<b>0,268</b>	<b>1,06</b>	<b>224,6</b>	<b>2,998</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 054</b>	<b>76,933</b>	<b>68,062</b>	<b>255,401</b>	<b>2 002,781</b>	<b>1,064</b>	<b>1,507</b>	<b>75,114</b>	<b>1 026,646</b>	<b>17,793</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 10 169,24 руб.