

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима ясли 2023
 Возрастная категория: Дети-ясли

" 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
	Завтрак										
15,1	Омлет натуральный+	192	19,2	19,84	3,84	268,8	0,096	0,544	0,288	131,2	3,072
36,2	Какао на молоке+	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
	Итого:	412	25,62	28,53	33,884	494,62	0,216	0,586	5,038	335,64	4,102
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Обед										
60,2	Икра морковная+	42	1,155	3,885	6,09	60,165	0,021	0,021	3,476	17,85	0,798
89,1	Суп картофельный с рыбными	155	1,447	1,757	10,85	67,167	0,062	0,041	5,745	12,493	0,661
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	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
267	Жаркое домашнему из говядины+	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	44	2,904	0,528	15,048	77,913	0,077	0,033		15,4	1,716
	Итого:	634	22,561	13,738	77,537	521,309	0,357	0,344	34,079	154,968	6,944
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	64	4,535	3,09	41,81	213,12	0,073	0,073	0,046	17,966	0,628
	Итого:	214	8,435	7,09	48,91	290,92	0,113	0,233	0,826	171,346	0,698
	Ужин										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
33	Чай с сахаром+	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	345	8,291	9,09	32,252	287,65	0,173	0,213	0,805	171,809	2,785
	Итого за день:	1 700	65,667	58,638	199,708	1 630,599	0,915	1,404	76,848	867,013	14,624
	Итого среднее за 10 дней:		62,418	50,092	207,495	1 544,582	0,805	1,368	133,41	740,724	14,911

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 156,14 руб.