

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 5 апреля 2023 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2023
Возрастная категория: Дети сад

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	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+	47,27	120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
32,1	Чай+	0,4	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
266	Бутерброды с джемом+	7,3	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,75	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:			27,35	8,514	50,428	379,83	0,11	0,332	1,186	178,162	4,638
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	17	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:			1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями+	10,11	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	4,45	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	9,85	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+		1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
166,1	Картофельное пюре+	12,56	250	5,4	1,9	36,2	194,9					
478	Оладьи из печени (запеченные)	24,18	80	14,38	8,54	9,6	172,8	0,19	1,41	11,2	8	4,96
273	Напиток "Валитек"+	8,2	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	2,55	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,07	4								14,72	0,116
	Итого:			30,256	13,816	109,85	705,58	0,4	1,545	25,553	89,72	10,535
Полдник												
281	Кефир*+	12,89	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка+	16,17	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:			13,816	30,134	42,074	494,88	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
Ужин												
184,1	Соус абрикосовый+	1,79	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	20,72	250	10,9	9,6	48,6	285	0,19	0,35	37,45	253,51	3,25
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	33	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	2,4	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			14,84	10,56	118,088	576	0,264	0,394	103,5	274,24	5,09
	Итого за день:			87,762	63,124	341,44	2 243,59	0,98	2,727	141,653	902,23	21,867

Стоимость по плану: 195руб

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Заместитель зав.по АХП: _____ / Казынкина И. П.