

КОПИЯ ВЕРНА

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

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2023
 Возрастная категория: Дети сад

Примерное двухнедельное циклическое 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												
6,1	Каша манная молочная+	15,36	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
35,1	Кофейный напиток*	20,17	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом+	5,29	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
1	Масло в кашу+	3,5	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
Итого:				12,906	19,432	63,42	477,302	0,19	0,504	2,11	250,24	1,654
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												
58	Икра кабачковая+	18,34	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
73,1	Щи из свежей капусты+	3,23	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
104,2	Картофельное пюре+	6,88	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,13	Сметана в суп+	1,53	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+		1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
250,2	Биточки+	25,69	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,44	Сок фруктовый+	11	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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+	0,1	6								22,08	0,174
Итого:				22,586	20,63	79,854	579,704	0,332	0,321	34,201	205,933	5,773
Полдник												
281	Кефир**	12,89	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,14	Печенье+	7,5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
Итого:				6,9	7,155	23,94	187,69	0,087	0,322	1,26	222,52	0,652
Ужин												
16,1	Сырники из творога+	58,93	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
34	Чай с молоком+	5,96	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,1	Хлеб пшеничный+	2,4	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
184,1	Соус абрикосовый+	1,79	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
Итого:				16,24	7,56	63,872	381,44	0,174	0,474	0,86	303,64	3,13
Итого за день:				60,132	54,877	252,086	1 713,436	0,823	1,671	48,431	990,333	11,809

Стоимость по плану: 195руб

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

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