

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
 шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 12 января 2023 г.
 Подпись _____

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна САД 2023год
 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 | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Чай с молоком+ | 5,96 | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 2,4 | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,898 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 15,1 | Омлет натуральный+ | 7,7 | 80 | 8 | 8,2 | 1,6 | 111,8 | 0,04 | 0,22 | 0,12 | 54,56 | 1,28 |
| 310,1 | Зеленый горошек консервированный+ | 11,09 | 60 | 1,572 | 0,112 | 3,728 | 22 | 0,066 | 0,066 | 6 | 12 | 0,42 |
| Итого: | | | | 13,752 | 10,482 | 34,138 | 286,598 | 0,174 | 0,384 | 6,6 | 148,46 | 3,46 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины+ | 16,22 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 35 | 0,1 |
| Итого: | | | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 35 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 2,1 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 64,1 | Салат из свеклы+ | 2,33 | 60 | 0,8 | 2,6 | 7,5 | 56,7 | 0,01 | 0,02 | 2,37 | 19,8 | 0,76 |
| 79,1 | Рассольник домашний+ | 4,11 | 200 | 1,8 | 4,104 | 11,704 | 97,2 | 0,066 | 0,053 | 8,786 | 23,96 | 0,813 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15,44 | 25 | 6,5 | 4,2 | | 63,5 | 0,013 | 0,04 | | 7,5 | 0,4 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 1,53 | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 0,01 | Соль+ | 0,09 | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 222 | Зелень в суп+ | | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 225,1 | Запеканка из печени с рисом+ | 49,22 | 200 | 33,83 | 10,08 | 28 | 338,17 | 0,19 | | 20,37 | 26,42 | 4,28 |
| 134,1 | Кисель из сока+ | 5,54 | 200 | 0,4 | | 24,824 | 106,74 | 0,02 | 0,01 | 9,6 | 14,15 | 0,23 |
| Итого: | | | | 47 | 22,414 | 89,548 | 761,36 | 0,389 | 0,193 | 46,176 | 146,08 | 8,678 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 16,17 | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 151,1 | Булочки с изюмом+ | 7,76 | 80 | 8,05 | 7,21 | 51,24 | 271,56 | 0,15 | 0,13 | 0,18 | 63,74 | 1,78 |
| Итого: | | | | 13,15 | 12,51 | 60,64 | 374,96 | 0,2 | 0,29 | 1,22 | 284,14 | 1,88 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 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+ | 1,92 | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,672 | 91,84 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 176,1 | Макароны, запеченные с сыром+ | 17,87 | 200 | 11,2 | 10,22 | 48,88 | 336,83 | 0,1 | 0,66 | 0,11 | 157,04 | 1,26 |
| Итого: | | | | 14,94 | 11,18 | 101,868 | 564,63 | 0,174 | 0,694 | 66,11 | 173,12 | 2,97 |
| Итого за день: | | | | 89,642 | 56,786 | 293,694 | 2 025,548 | 0,997 | 1,591 | 158,106 | 786,8 | 17,088 |

Стоимость рациона: 448,99 руб.
 Стоимость по плану: 200,45 руб.
 Стоимость за 10: 180,74 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.
 Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.
 Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.