

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 ЯСЛИ 2023год
 Возрастная категория: Дети-ясли

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												
0,25	Батон нарезной+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	4,95	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
15,1	Омлет натуральный+	7,22	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
310,1	Зеленый горошек консервированный+	5,91	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
Итого:				10,928	8,145	30,09	237,95	0,132	0,292	4,45	112,15	2,7
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	5,37	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Итого:				0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед												
227,1	Плов из отварной говядины+	31,88	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
64,1	Салат из свеклы+	1,36	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
79,1	Рассольник домашний+	3,08	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп+	0,99	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
134,1	Кисель из сока+	1,77	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
Итого:				16,72	18,84	80,678	566,59	0,24	0,09	21,53	102,8	5,436
Полдник												
281,1	Ряженка*+	9,61	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
151,1	Булочки с изюмом+	5,89	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
Итого:				10,35	9,15	44,7	279,7	0,14	0,12	0,58	233,81	1,48
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	13,29	150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	24,75	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
Итого:				10,98	6,42	72,932	408,945	0,138	0,083	49,58	133,44	2,83
Итого за день:				49,008	42,585	235,75	1 525,195	0,672	0,6	199,89	594,2	14,096

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 121,65 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.