

КОПИЯ ВЕРНА

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

День: 5
 Неделя: 2
 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												
0,25	Батон нарезной+	4	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
15,1	Омлет натуральный+	9,43	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
34	Чай с молоком+	5,96	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
312,2	Икра кабачковая порционная+	7,63	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
Итого:				14,72	18,53	42,81	399,33	0,158	0,366	4,8	166,86	3,84
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												
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	44,28	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,09	Хлеб ржаной+	2,1	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	3,96	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,77	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
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
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
Итого:				25,2	14,344	89,616	583,474	0,366	1,733	146,016	186,834	7,848
Полдник												
149,1	Ватрушка с повидлом+	6,85	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
281,1	Ряженка*+	11,47	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
Итого:				10,4	6,72	57,07	309,46	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
Ужин												
33	Чай с сахаром+	1,4	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
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+	17,63	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
Итого:				14,44	10,58	67,592	477,67	0,164	0,694	0,21	170,64	2,88
Итого за день:				66,26	50,274	278,088	1 857,234	0,861	2,924	161,636	774,104	16,718

Стоимость рациона: 448,99 руб.
 Стоимость по плану: 139,81 руб.
 Стоимость за 10: 172,83 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.