

# КОПИЯ ВЕРНА

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

День: 1  
Неделя: 2  
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
<b>Завтрак</b>												
2,1	Каша пшённая молочная+	15,21	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
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
1	Масло в кашу+	3,5	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом+	5,29	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
<b>Итого:</b>				<b>16,406</b>	<b>20,832</b>	<b>81,32</b>	<b>580,702</b>	<b>0,35</b>	<b>0,504</b>	<b>2,07</b>	<b>251,17</b>	<b>2,884</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,03	Сок томатный+	22	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
<b>Итого:</b>				<b>1,6</b>		<b>6</b>	<b>29,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>15,8</b>	<b>28</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>												
60,2	Икра морковная+	3,77	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,47	250	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
119,1	Гуляш из отварной говядины+	28,41	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
222	Зелень в суп+		1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
204,1	Гречка рассыпчатая+	7,92	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,9	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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+	0,09	5								18,4	0,145
<b>Итого:</b>				<b>36,876</b>	<b>19,066</b>	<b>126,706</b>	<b>786,04</b>	<b>0,51</b>	<b>0,502</b>	<b>22,36</b>	<b>196,4</b>	<b>11,931</b>
<b>Полдник</b>												
281,1	Ряженка*+	11,47	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,4	Пряники+	7,5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
<b>Итого:</b>				<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>24,3</b>	<b>189,69</b>	<b>0,057</b>	<b>0,035</b>	<b>0,54</b>	<b>229,72</b>	<b>0,652</b>
<b>Ужин</b>												
164,1	Картофель отварной+	6,72	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
112,2	Биточки рыбные+	29,43	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
33	Чай с сахаром+	1,4	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	2,4	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
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
<b>Итого:</b>				<b>21,22</b>	<b>6,24</b>	<b>51,022</b>	<b>400,78</b>	<b>0,294</b>	<b>0,244</b>	<b>17,67</b>	<b>86,48</b>	<b>3,82</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>83,002</b>	<b>53,293</b>	<b>289,348</b>	<b>1 986,412</b>	<b>1,231</b>	<b>1,345</b>	<b>58,44</b>	<b>791,77</b>	<b>21,087</b>

Стоимость по плану: 195руб

Шеф повара: \_\_\_\_\_ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина З. Ф.

Заместитель зав.по АХР: \_\_\_\_\_ / Казынкина И. П.