

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 ясли 2023
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												
35,1	Кофейный напиток*	15,17	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
2,1	Каша пшённная молочная+	11,41	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	2,5	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом+	4,33	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
Итого:				12,99	17,38	64,592	467,85	0,28	0,39	1,56	338,85	2,32
Завтрак 2ой												
0,03	Сок томатный+	16,5	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
Итого:				1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
Обед												
60,2	Икра морковная+	2,51	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
119,1	Гуляш из отварной говядины+	21,42	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,28	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	2,04	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,17	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	5,16	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп+	1,53	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
Итого:				26,74	13,86	91,94	520,06	0,36	0,366	18,773	152,79	8,507
Полдник												
0,4	Пряники+	3	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281,1	Ряженка*+	9,61	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
Итого:				6,03	6,405	23,04	173,69	0,047	0,032	0,45	192,52	0,622
Ужин												
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,74	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
33	Чай с сахаром+	1,12	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	1,8	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
164,1	Картофель отварной+	4,46	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
112,2	Биточки рыбные+	21,84	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
Итого:				15,43	4,45	32,63	276,39	0,206	0,179	11,876	67,093	3,36
Итого за день:				62,39	42,095	216,702	1 459,88	0,903	1,007	44,499	772,243	16,159

Стоимость по плану: 165руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

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