

КОПИЯ ВЕРНА

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

День: 2
 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											
	Батон плетёнка с маком	2,79	30									
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	6,92	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36,2	Какао на молоке+	13,19	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:			6,06	5,9	24,994	178,33	0,11	0,17	2,79	345,12	0,35
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	12,75	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:			1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	2,04	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
0,44	Сок фруктовый+	8,25	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
99,1	Суп-пюре из бобовых+	2,3	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	17,3	60	9,9	7,5	4,4	124,4	0,105		0,58	58,88	1,2
220,1	Мясо для супа+	6,17	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
104,2	Картофельное пюре+	6,88	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
311	Томаты с кожицей в собственном соку+	5,36	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
	Итого:			22,31	13,64	65,06	476,12	0,38	0,176	17,286	174,67	5,777
	Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	12,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем+	10,21	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:			10,91	11,61	47,43	335,65	0,126	0,246	5,515	292,393	0,929
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,8	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
33	Чай с сахаром+	1,12	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
144,2	Запеканка из творога+	40,05	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,75	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:			18,27	17,35	19,89	345,975	0,103	0,303	0,34	169,21	2,52
	Итого за день:			58,675	48,575	173,124	1 401,55	0,749	0,97	33,431	987,393	10,476

Стоимость по плану: 165руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

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