

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
 шкатулка"
 Ефимова Валентина Николаевна
 М. П. 01 января 2022 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад (Ивроссы)
 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	Са	Fe
Завтрак												
33	Чай с сахаром+	0,52	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	4,91	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,15	Мармелад+	1,74	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
268	Бутерброды с маслом+	1,83	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			6,17	11,25	45,14	356,7	0,11	0,27	1,21	234,32	1,78
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	12	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:			0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед												
227,1	Плов из отварной говядины+	23,18	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
0,04	Сок тыквенный+	7,2	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	1,25	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
311	Томаты с кожицей в собственном соку+	7,42	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	6,33	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	6,63	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
	Итого:			26,965	20,33	105,69	714,45	0,366	0,198	33,946	149,62	7,58
Полдник												
151,2	Булочки с изюмом+	4,23	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
37,1	Молоко кипячённое+	8,7	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
	Итого:			12,144	11,609	54,2	341,015	0,181	0,324	1,198	78,17	1,658
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,95	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	9,42	200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
168,1	Запеканка капустная+	10,33	200	8,22	7,44	33,28	224,04	0,1	0,122	47,06	126,78	1,87
183	Соус сметанный+	1,02	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
	Итого:			12,42	9,02	95,952	498,24	0,184	0,166	113,07	149,48	3,63
	Итого за день:			58,059	52,236	309,532	1 946,9	0,859	0,985	153,924	628,69	16,718

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 108,82 руб.
 Стоимость за 10: 121,73 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна