

# КОПИЯ ВЕРНА

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

День: 4  
 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
36,2	Какао на молоке+	13,19	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом+	4,33	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,14	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
<b>Итого:</b>				<b>9,11</b>	<b>13,45</b>	<b>40,714</b>	<b>322,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>2,68</b>	<b>336,22</b>	<b>1,04</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	12,75	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
<b>Итого:</b>				<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>												
58	Икра кабачковая+	12,23	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
79,1	Рассольник домашний+	3,23	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
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
0,44	Сок фруктовый+	8,25	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
114,1	Фрикадельки рыбные+	10,53	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
0,09	Хлеб ржаной+	2,04	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
<b>Итого:</b>				<b>15,78</b>	<b>8,99</b>	<b>53,69</b>	<b>347,99</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>22,243</b>	<b>145,28</b>	<b>4,117</b>
<b>Полдник</b>												
281	Кефир*+	10,8	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,4	Пряники+	3	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
<b>Итого:</b>				<b>6,03</b>	<b>6,405</b>	<b>22,74</b>	<b>172,69</b>	<b>0,077</b>	<b>0,272</b>	<b>1,05</b>	<b>186,52</b>	<b>0,622</b>
<b>Ужин</b>												
146,1	Пудинг из творога+	33,89	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
140,1	Напиток яблочный+	2,13	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,75	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	1,8	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
<b>Итого:</b>				<b>15,34</b>	<b>14,55</b>	<b>53,934</b>	<b>399,08</b>	<b>0,118</b>	<b>0,255</b>	<b>31,116</b>	<b>141,81</b>	<b>2,62</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>47,385</b>	<b>43,47</b>	<b>186,828</b>	<b>1 307,665</b>	<b>0,625</b>	<b>0,982</b>	<b>64,589</b>	<b>815,83</b>	<b>9,299</b>

Стоимость по плану: 165руб

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

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

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