

КОПИЯ ВЕРНА

День: 5
Неделя: 1
Сезон: весна лето ясли 2022
Возрастная категория: 10 часовая ГКП

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 1 апреля 2022 г.
Подпись _____

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												
268	Бутерброды с маслом+	2,11	4,828/30,172	2,957	9,112	17,645	164,138	0,06	0,036		11,224	0,748
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	8,99	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный+	1,19	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
35,2	Кофейный напиток с молоком (сгущенным стерилизованным)	3,01	170	6,777	6,857	18,043	161,013	0,045	0,147	0,34	223,38	1,496
Итого:				19,478	25,419	43,108	667,811	0,159	0,447	2,395	298,104	3,844
Завтрак 2ой												
0,33	Киви+	24,7	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
Итого:				0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
Обед												
91,1	Суп из овощей с фасолью+		170	0,907	3,4	5,44	55,76	0,034	0,034	3,117	12,875	0,397
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,28	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый+	6,15	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
58	Икра кабачковая+	9,05	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
262	Фрикадельки из птицы*+	19,44	65	9,03	6,95	5,85	122	0,05	0,07	0,32	22,6	0,8
Итого:				22,317	17,42	100,73	533,89	0,357	0,234	18,607	140,455	5,1
Ужин												
216,1	Помидоры свежие порциями+	5,42	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
33	Чай с сахаром+	1,16	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
3 291,3	Запеканка картофельная с говядиной тушеной (консервированной)	0,1	120	6,43	4,91	18,94	145,67	0,11	0,1	9,6	16,08	37,01
Итого:				9,002	5,37	30,736	256,03	0,183	0,155	19,696	37,028	39,344
Итого за день:				51,397	48,509	180,649	1 493,031	0,713	0,865	175,698	505,587	48,888

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 88,42 руб.
Стоимость за 10: 95,5 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.