

# КОПИЯ ВЕРНА

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

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: весна лето ясли 2022  
 Возрастная категория: 10 часовая ГКП

## 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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
25,2	Запеканка из творога+	28,18	115	22,851	3,818	19,021	194,764	0,058	0,242	0,265	137,897	0,621
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,25	Батон нарезной+	2,1	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	4,33	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	<b>Итого:</b>			<b>28,851</b>	<b>8,133</b>	<b>61,786</b>	<b>430,134</b>	<b>0,162</b>	<b>0,427</b>	<b>0,947</b>	<b>289,047</b>	<b>2,309</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	18,21	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	<b>Итого:</b>			<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,935</b>	<b>0,038</b>	<b>0,095</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>1,14</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,74	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,44	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	0,28	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	8,05	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	19,57	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
64,1	Салат из свеклы+	0,32	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
	<b>Итого:</b>			<b>30,84</b>	<b>7,3</b>	<b>93,85</b>	<b>545,04</b>	<b>0,39</b>	<b>0,356</b>	<b>14,59</b>	<b>137,44</b>	<b>8,567</b>
<b>Ужин</b>												
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,84	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	0,87	200	2,973	8,173	18,373	158,4	0,147	0,147	38,413	46,747	1,467
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
140,1	Напиток яблочный+	0,7	170	0,113	0,113	20,178	77,339	0,011		35,043	3,808	0,533
	<b>Итого:</b>			<b>5,367</b>	<b>8,687</b>	<b>49,611</b>	<b>293,339</b>	<b>0,22</b>	<b>0,179</b>	<b>76,256</b>	<b>67,855</b>	<b>3,369</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>66,482</b>	<b>24,215</b>	<b>225,197</b>	<b>1 351,448</b>	<b>0,81</b>	<b>1,057</b>	<b>101,292</b>	<b>501,941</b>	<b>15,385</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 96,45 руб.  
 Стоимость за 10: 95,5 руб.

Шеф повара: \_\_\_\_\_ / Артамонова Г. П.  
 Мед.Сестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина З. Ф.  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина И. П.