

# КОПИЯ ВЕРНА

День: 3  
Неделя: 2  
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
<b>Завтрак</b>												
0,15	Мармелад+	2,8	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,62	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
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
32,1	Чай+	0,28	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
	<b>Итого:</b>			<b>12,301</b>	<b>15,59</b>	<b>71,761</b>	<b>479,756</b>	<b>0,14</b>	<b>0,242</b>	<b>1</b>	<b>175,644</b>	<b>4,554</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+		75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>												
300,2	Клѐцки+	0,88	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
220,2	Говядина тушеная (консервированная) для супа		25	3,95	3,74	0,05	49,64	0,01	0,03	12	3,08	0,52
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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
250,2	Биточки+	19,44	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
163,1	Капуста тушеная+	1,32	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
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
253,2	Суп картофельный с клецками+		150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
140,1	Напиток яблочный+	0,62	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
	<b>Итого:</b>			<b>23,474</b>	<b>17,26</b>	<b>71,116</b>	<b>516,044</b>	<b>0,268</b>	<b>0,241</b>	<b>89,508</b>	<b>178,019</b>	<b>5,476</b>
<b>Ужин</b>												
58	Икра кабачковая+	9,05	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	10,99	120	6,72	4,528	29,328	202,1	0,06	0,04	0,064	94,224	0,76
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,92	180	0,72	0,48	31,214	123,864	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
	<b>Итого:</b>			<b>10,32</b>	<b>8,468</b>	<b>75,702</b>	<b>423,664</b>	<b>0,145</b>	<b>0,095</b>	<b>66,594</b>	<b>128,576</b>	<b>3,272</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,395</b>	<b>41,34</b>	<b>225,704</b>	<b>1 449,876</b>	<b>0,568</b>	<b>0,6</b>	<b>160,852</b>	<b>496,489</b>	<b>15,027</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 72,69 руб.  
Стоимость за 10: 95,29 руб.

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

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина И. П.