"УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 12 января2021 г.
Подпись

День: 1
Неделя: 2
Сезон: лето-осень
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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	6,48	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	3,84	5/28,151	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
35,2	Кофейный напиток+	9,06	199	2,488	1,592	22,189	108,555	0,06	0,249	1,144	40,656	0,587
	Итого:			**8,298**	**12,411**	**50,573**	**344,283**	**0,167**	**0,507**	**2,254**	**269,244**	**1,392**
	Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	18,77	212	1,06	0,212	29,256	113,717	0,042	0,021	4,24	42,4	0,848
0,34	Вода питьевая+	0,2	202								9,09	0,002
	Итого:			**1,06**	**0,212**	**29,256**	**113,717**	**0,042**	**0,021**	**4,24**	**51,49**	**0,85**
	Обед											
220,1	Мясо для супа+	12,89	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+		14	0,42	1,4	0,385	15,82		0,035	0,088	12,6	0,035
222	Зелень в суп+	1,26	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины+	29,07	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,09	Хлеб ржаной+	1,94	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,85	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
204,1	Гречка рассыпчатая+	6,01	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	9,64	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
276	Салат из консервированных овощей+	12,13	61	1,21	3,142	3,02	45,587	0,041	0,02	4,819	12,861	0,386
	Итого:			**40,976**	**21,128**	**110,597**	**762,042**	**0,523**	**0,488**	**87,301**	**156,895**	**10,908**
	Полдник											
0,18	Вафли+	3,78	27	0,309	0,27	7,714	33,48	0,003	0,001		0,964	0,058
37,1	Молоко кипячённое+	11,09	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
	Итого:			**5,383**	**5,544**	**17,067**	**136,363**	**0,053**	**0,16**	**1,035**	**220,262**	**0,157**
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,62	39	2,964	0,351	18,205	89,544	0,062	0,023		8,97	0,741
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	12,24	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
140,1	Напиток яблочный+	3,28	195	0,098	0,098	22,821	87,516	0,01	0,01	40,219	4,719	0,605
214,1	Перец сладкий свежий порциями+		59	0,787		3,147	14,947	0,059	0,049	147,47	4,72	0,354
	Итого:			**6,521**	**7,802**	**60,706**	**334,927**	**0,257**	**0,208**	**222,249**	**60,475**	**3,013**
	Итого за день:			**62,238**	**47,095**	**268,199**	**1 691,331**	**1,042**	**1,385**	**317,079**	**758,366**	**16,321**

Стоимость рациона: 0 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф повара: / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: / Панова О. Е.