" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
Ефимова В. Н.
Подпись
М. П.
12 января 2021 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 9 "МАЛАХИТОВАЯ ШКАТУЛКА"

ень: 2
еделя: 2
езон: лето-осень
озрастная 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											
	Батон плетёнка с маком	2,85	41									
146,1	Пудинг из творога+	23,68	119	15,549	16,293	28,996	318,613	0,065	0,264	0,198	144,922	2,588
182,3	Соус сладкий+		32	2,304	2,72	17,76	104,96	0,002	0,122	0,32	98,24	0,064
36,2	Какао на молоке+	14,02	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:			**22,463**	**23,153**	**65,142**	**552,783**	**0,148**	**0,385**	**3,118**	**483,612**	**2,902**
	Завтрак 2ой											
0,43	Слива+		126	1,386	0,504	13,356	60,833	0,013	0,013	18,9	41,58	2,268
	Итого:			**1,386**	**0,504**	**13,356**	**60,833**	**0,013**	**0,013**	**18,9**	**41,58**	**2,268**
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+		64	0,427	0,064	1,173	7,04	0,021	0,011	4,48	10,88	0,32
220,1	Мясо для супа+	12,89	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	1,26	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
79,1	Рассольник домашний+	10,23	259	2,331	5,315	15,157	125,874	0,086	0,068	11,378	31,028	1,053
0,13	Сметана в суп+		25	0,75	2,5	0,688	28,25		0,063	0,156	22,5	0,063
113,1	Хлебцы рыбные+	25,73	79	16,393	4,246	6,32	125,906	0,069	0,119	1,096	52,703	0,721
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,5	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
132	Кисель из кураги+	2,09	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
164,1	Картофель отварной+	7,75	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
	Итого:			**32,616**	**22,567**	**101,936**	**761,574**	**0,419**	**0,477**	**34,521**	**207,471**	**6,519**
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	14,66	179	5,191	4,475	7,518	91,489	0,04	0,023	0,537	221,96	0,179
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	5,6	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:			**8,071**	**5,715**	**31,458**	**209,489**	**0,09**	**0,053**	**0,707**	**231,98**	**0,999**
	Ужин											
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	19,97	250	10,9	9,6	48,6	285	0,19	0,35	37,45	253,51	3,25
143,1	Напиток из плодов шиповника+	0,69	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	1,56	37	2,812	0,333	17,272	84,952	0,059	0,022		8,51	0,703
185,1	Соус клюквенный+	0,28	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	Итого:			**14,412**	**9,933**	**87,484**	**453,372**	**0,259**	**0,502**	**257,62**	**275,12**	**9,033**
	Итого за день:			**78,949**	**61,872**	**299,375**	**2 038,051**	**0,928**	**1,43**	**314,866**	**1 239,763**	**21,721**

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

Шеф повара: / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: / Панова О. Е.