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

День: 3
Неделя: 2
Сезон: лето-осень
Возрастная категория: Дети-ясли

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											
0,15	Мармелад+	2,92	21	0,021		16,674	67,41				0,84	0,084
1	Масло в кашу+	1,12	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
33	Чай с сахаром+	1,37	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,7	6,383/5/29,209	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
2,1	Каша пшённая молочная+	8,1	146	8,371	4,867	38,155	234,476	0,175	0,156	0,672	145,504	1,217
	Итого:			**11,015**	**13,611**	**54,953**	**418,455**	**69,248**	**0,172**	**0,761**	**256,665**	**2,103**
	Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+		101	1,071	0,323	8,939	44,44	0,034	0,027	5,454	6,06	0,283
	Итого:			**1,071**	**0,323**	**8,939**	**44,44**	**0,034**	**0,027**	**5,454**	**6,06**	**0,283**
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+		35	0,35	0,088	1,313	7,263	0,018	0,018	8,75	4,9	0,315
225,1	Запеканка из печени с рисом+	48,28	192	32,424	9,696	26,88	324,576	0,182		19,555	25,363	4,109
0,09	Хлеб ржаной+	1,55	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
128	Компот из смеси сухофруктов+	0,52	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	3,78	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	8,23	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+	0,5	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:			**42,54**	**12,316**	**86,715**	**623,829**	**0,362**	**0,188**	**41,195**	**134,623**	**8,26**
	Полдник											
0,24	Йогурт+		134	5,583	1,675	3,908	52,26		0,033	0,67	138,467	0,112
151,2	Булочки с изюмом+	5,23	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:			**11,583**	**7,075**	**42,308**	**255,96**	**0,11**	**0,133**	**0,8**	**186,277**	**1,442**
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
140,2	Напиток из груш++	3,81	148	0,099	0,099	10,674	39,842	0,01		30,508	3,315	0,464
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	21	198	2,772	15,081	14,421	205,953	0,066	0,066	18,546	56,034	1,492
0,3	Яйцо отварное+		60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
	Итого:			**12,363**	**22,344**	**35,769**	**391,835**	**0,133**	**0,109**	**49,054**	**69,849**	**3,125**
	Итого за день:			**78,571**	**55,668**	**228,684**	**1 734,519**	**69,887**	**0,629**	**97,264**	**653,474**	**15,213**

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

Шеф повара: / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: / Панова О. Е.