

" УТВЕРЖДАЮ":
МЕДОУ ДС № 9 "Малахитовая"

День: 4
Неделя: 1
Сезон: лето-осень
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		В1	Витамин С	Ca	Fe	
Обед												
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	22,31	122	8,35	5,061	8,386	112,059	0,054	0,461	64,705	13,827	0,904
183	Соус сметанный+	0,2	28	0,448	0,56	1,568	13,552		0,011	0,011	6,182	0,045
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
216,1	Помидоры свежие порциями+		41	0,41	0,103	1,538	8,508	0,021	0,021	10,25	5,74	0,369
65,1	Борщ+	4,59	250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
140,1	Напиток яблочный+	2,85	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
	Итого:			11,058	10,703	39,416	292,359	0,118	0,526	114,736	80,579	2,908
Полдник												
0,18	Вафли+	1,4	10	0,24	0,21	6	26,04	0,003	0,001		0,75	0,045
	Итого:			0,24	0,21	6	26,04	0,003	0,001		0,75	0,045
Ужин												
275	Компот из консервированных плодов+	7,33	151	0,121		23,153	93,922	0,012	0,024	1,812	6,342	0,332
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	9,73	196	11,152	7,085	40,69	260,758	0,108	0,167	0,225	71,462	1,588
	Итого:			11,273	7,085	63,843	354,68	0,12	0,191	2,037	77,804	1,92
Завтрак												
35,2	Кофейный напиток+	6,25	130	1,647	1,04	14,473	70,893	0,043	0,165	0,754	155,012	0,381
100	Бутерброд с сыром+	8,1	22,257/2,893/10,258	4,357	6,337	13,411	128,026	0,046	0,046	0,064	88,513	0,654
8,1	Каша кукурузная молочная+	7,34	126	7,308	3,444	32,004	191,016	0,067	0,143	0,588	124,37	1,058
1	Масло в кашу+	1,08	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
	Итого:			13,335	12,999	59,924	409,754	0,157	0,36	1,406	368,616	2,1
Завтрак 2ой												
0,27	Персики+		95	0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
	Итого:			0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
Обед												
222	Зелень в суп+	0,34	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,09	Хлеб ржаной+	1,47	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
220,1	Мясо для супа+	12,43	19	4,94	3,23	13,378	48,83	0,01	0,029		5,7	0,285
	Итого:			7,539	3,703	13,378	118,189	0,078	0,063	2,5	24,925	1,846
Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+	9,09	164	4,264	4,373	7,763	85,061	0,044	0,175	0,853	167,695	0,077
	Итого:			4,264	4,373	7,763	85,061	0,044	0,175	0,853	167,695	0,077
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,87	44	3,344	0,396	20,539	101,024	0,07	0,026		10,12	0,836
	Итого:			3,344	0,396	20,539	101,024	0,07	0,026		10,12	0,836
	Итого за день:			51,909	39,565	219,888	1 425,677	0,627	1,417	131,033	749,489	10,301

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

Шеф повара: Артимова Г. П.
Мед. Сестра: Муртазина З. Ф.
Бухгалтер: Панова О. Е.