

# КОПИЯ ВЕРНА

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: весна лето сад 2022  
Возрастная категория: Дети сад

" 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>												
25,2	Запеканка из творога+	29,41	120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
34	Чай с молоком+	4,34	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
266	Бутерброды с джемом+	2,56	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
<b>Итого:</b>				<b>30,41</b>	<b>12,364</b>	<b>80,178</b>	<b>546,53</b>	<b>0,132</b>	<b>0,476</b>	<b>1,536</b>	<b>321,492</b>	<b>2,588</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	17,25	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
<b>Итого:</b>				<b>1,35</b>	<b>0,09</b>	<b>18,9</b>	<b>78,57</b>	<b>0,036</b>	<b>0,045</b>	<b>9</b>	<b>7,2</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,09	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	0,37	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	6,44	20	3,608	0,264	0,416	18,2	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	26,15	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,77	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
64,1	Салат из свеклы+	0,54	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
<b>Итого:</b>				<b>39,265</b>	<b>13,492</b>	<b>118,953</b>	<b>729,279</b>	<b>0,502</b>	<b>0,466</b>	<b>17,571</b>	<b>173,071</b>	<b>11,068</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	11,14	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,22	Мёд+	4,8	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
147,1	Блины+	8,1	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
<b>Итого:</b>				<b>10,64</b>	<b>8,59</b>	<b>55,3</b>	<b>317,99</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>1,34</b>	<b>237,13</b>	<b>1,28</b>
<b>Ужин</b>												
215,1	Огурцы свежие порциями+	7,27	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	0,87	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный+	1,47	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
140,1	Напиток яблочный+	0,82	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
<b>Итого:</b>				<b>6,13</b>	<b>8,645</b>	<b>59,214</b>	<b>335,52</b>	<b>0,226</b>	<b>0,181</b>	<b>83,85</b>	<b>69,83</b>	<b>3,045</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>87,795</b>	<b>43,181</b>	<b>332,545</b>	<b>2 007,889</b>	<b>1,056</b>	<b>1,368</b>	<b>113,297</b>	<b>808,723</b>	<b>18,521</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 131,36 руб.  
Стоимость за 10: 127 руб.

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

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

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