

# КОПИЯ ВЕРНА

День: 1  
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>												
1	Масло в кашу+		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
36,2	Какао на молоке+	14,16	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
5,1	Каша геркулес молочная+	11,08	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
100	Бутерброд с сыром+	11,17	31,25/3,125/16,622	6,958	8,802	20,198	187,5	0,073	0,083	0,011	148,333	1
<b>Итого:</b>				<b>19,7</b>	<b>22,646</b>	<b>67,832</b>	<b>553,734</b>	<b>0,313</b>	<b>0,311</b>	<b>3,571</b>	<b>597,483</b>	<b>2,438</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,28	Апельсины+		90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
<b>Итого:</b>				<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,29</b>	<b>32,562</b>	<b>0,036</b>	<b>0,027</b>	<b>54</b>	<b>30,6</b>	<b>0,27</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	1,02	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	7	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
227,1	Плов из отварной говядины+	31,28	210	13,687	15,12	40,238	351,96	0,119		7,14	31,436	2,894
0,44	Сок фруктовый+	8,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
<b>Итого:</b>				<b>21,321</b>	<b>20,954</b>	<b>107,042</b>	<b>698,85</b>	<b>0,349</b>	<b>0,163</b>	<b>52,2</b>	<b>146,659</b>	<b>7,769</b>
<b>Полдник</b>												
281	Кефир*+	11,47	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,14	Печенье+	2,5	25	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
<b>Итого:</b>				<b>6,06</b>	<b>5,828</b>	<b>15,57</b>	<b>138,845</b>	<b>0,079</b>	<b>0,316</b>	<b>1,26</b>	<b>219,26</b>	<b>0,416</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
60,2	Икра морковная+	1,38	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
166,1	Картофельное пюре+	1,18	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
112,2	Биточки рыбные+	22,99	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
481	Кисель из брусники	1,97	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
<b>Итого:</b>				<b>22,7</b>	<b>9,38</b>	<b>72,09</b>	<b>464,94</b>	<b>0,154</b>	<b>0,154</b>	<b>8,96</b>	<b>91,2</b>	<b>2,69</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>70,591</b>	<b>58,988</b>	<b>269,824</b>	<b>1 888,931</b>	<b>0,93</b>	<b>0,971</b>	<b>119,991</b>	<b>1 085,202</b>	<b>13,583</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 129,05 руб.  
Стоимость за 10: 127 руб.

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

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

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