

КОПИЯ ВЕРНА

День: 3
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
Завтрак												
35,1	Кофейный напиток*	14,46	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом+	3	7,143/42,857	3,5	10,786	20,886	194,286	0,071	0,043		13,286	0,886
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	6,18	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
Итого:				9,5	16,086	49,802	379,046	0,181	0,463	1,99	218,926	1,646
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Итого:				0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед												
80,1	Рассольник ленинградский+	0,59	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной+		120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+		4	0,032	2,9	0,052	26,424		0,004		0,96	0,008
0,44	Сок фруктовый+	8,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
216,1	Помидоры свежие порциями+	8,12	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
220,2	Говядина тушеная (консервированная) для супа		20	3,16	2,992	0,04	39,712	0,008	0,024	9,6	2,464	0,416
478	Оладьи из печени (запеченные)	23,21	80	14,38	8,54	9,6	172,8	0,19	1,41	11,2	8	4,96
Итого:				26,63	23,162	102,155	656,656	0,528	1,678	60,399	141,19	10,286
Полдник												
302,1	Сырная палочка+	15,53	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,24	Йогурт+		180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
Итого:				14,846	27,509	39,249	463,38	0,096	0,133	0,904	291,108	0,949
Ужин												
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный+	1,47	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
212,2	Капуста тушеная+	1,56	140	3,845	8,493	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885
34,1	Чай с лимоном+	2,51	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
Итого:				12,985	14,578	47,074	358,602	0,119	0,125	63,623	111,058	3,457
Итого за день:				64,361	81,365	247,779	1 898,234	0,945	2,429	131,915	781,282	18,638

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 86,42 руб.
Стоимость за 10: 127 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.