

КОПИЯ ВЕРНА

День: 4
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												
6,1	Каша манная молочная+	10,94	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом+	2,1	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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
Итого:				14,992	19,794	67,454	509,434	0,21	0,248	3,56	449,11	1,308
Завтрак 2ой												
0,43	Слива+	25,56	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
Итого:				1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
Обед												
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
273	Напиток "Валитек"+	6,3	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
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
42	Салат из солёных огурцов с луком+	0,44	60	0,5	3	1,6	35,5	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	0,95	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
114,1	Фрикадельки рыбные+	13,35	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
104,2	Картофельное пюре+	1,1	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
Итого:				22,316	17,201	82,951	583,181	0,333	0,334	26,447	193,291	7,233
Полдник												
0,18	Вафли+	5,22	36	0,411	0,36	10,286	44,64	0,004	0,002		1,286	0,077
37,1	Молоко кипячённое+	11,14	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Итого:				5,511	5,66	19,686	148,04	0,054	0,162	1,04	221,686	0,177
Ужин												
16,1	Сырники из творога+	46	190	14,06	6,713	17,607	180,5	0,114	0,456	0,418	272,067	1,33
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
	Батон плетёнка с маком	2,8	40									
Итого:				18,12	11,163	49,057	362,8	0,136	0,65	1,198	439,167	2,58
Итого за день:				62,039	54,218	229,748	1 651,735	0,743	1,404	47,245	1 336,254	13,098

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 146,37 руб.
Стоимость за 10: 127 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.