

# КОПИЯ ВЕРНА

День: 3  
Неделя: 2  
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>												
8,1	Каша кукурузная молочная+	11,5	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу+		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
268	Бутерброды с маслом+	3,42	8,143/48,857	3,99	12,296	23,81	221,486	0,081	0,049		15,146	1,01
32,1	Чай+	0,35	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,15	Мармелад+	2,8	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>16,442</b>	<b>20,9</b>	<b>90,738</b>	<b>620,91</b>	<b>0,191</b>	<b>0,327</b>	<b>1,33</b>	<b>231,936</b>	<b>6,058</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>												
220,2	Говядина тушеная (консервированная) для супа		25	3,95	3,74	0,05	49,64	0,01	0,03	12	3,08	0,52
300,2	Клѐцки+	1,46	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
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
250,2	Биточки+	25,87	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
163,1	Капуста тушеная+	1,44	130	4,16	3,553	16,813	101,833	0,399	0,069	34,424	29,155	1,283
253,2	Суп картофельный с клецками+		200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
273	Напиток "Валитек"+	6,3	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
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
	<b>Итого:</b>			<b>29,359</b>	<b>21,144</b>	<b>95,516</b>	<b>680,793</b>	<b>0,677</b>	<b>0,293</b>	<b>66,112</b>	<b>165,564</b>	<b>7,966</b>
<b>Полдник</b>												
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	4,48	50	3,19	1,2	25,3	125	0,05	0,04	0,03	18,5	0,71
0,24	Йогурт+		180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	<b>Итого:</b>			<b>9,44</b>	<b>3,075</b>	<b>29,675</b>	<b>183,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,077</b>	<b>0,78</b>	<b>173,5</b>	<b>0,835</b>
<b>Ужин</b>												
58	Икра кабачковая+	13,56	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
0,1	Хлеб пшеничный+	2,1	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
176,1	Макароньы, запеченные с сыром+	13,67	150	8,4	7,665	36,66	252,623	0,075	0,495	0,083	117,78	0,945
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	9,91	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	<b>Итого:</b>			<b>14,3</b>	<b>13,315</b>	<b>101,716</b>	<b>570,183</b>	<b>0,205</b>	<b>0,575</b>	<b>76,783</b>	<b>162,65</b>	<b>3,575</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>69,941</b>	<b>58,464</b>	<b>327,145</b>	<b>2 095,936</b>	<b>1,143</b>	<b>1,302</b>	<b>150,005</b>	<b>752,649</b>	<b>20,733</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 106,1 руб.  
Стоимость за 10: 127,02 руб.

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

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

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