

КОПИЯ ВЕРНА

День: 4
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
Завтрак												
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	6	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36,2	Какао на молоке+	14,16	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
268	Бутерброды с маслом+	2,1	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
Итого:				10,56	15,39	47,606	372,71	0,19	0,26	3,71	469,57	1,09
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Итого:				0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед												
260	Плов из птицы*+	50,76	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
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+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
275	Компот из консервированных плодов+	10,65	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
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
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	0,89	200	3,064	4,128	12,8	101,6	0,064	0,048	4,32	34,928	1,304
Итого:				27,894	22,658	98,644	713,12	0,27	0,29	27,78	157,148	6,697
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 кипяченое+	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												
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,44	Сок фруктовый+	8,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
146,1	Пудинг из творога+	27,06	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
Итого:				21,88	19,54	92,162	618,81	0,172	0,424	4,5	287,44	4,23
Итого за день:				65,885	63,288	267,898	1 895,36	0,716	1,156	202,03	1 151,844	14,394

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 147,96 руб.
Стоимость за 10: 127,02 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.
Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.
Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.