

КОПИЯ ВЕРНА

День: 5
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												
15,1	Омлет натуральный+	1,52	115	11,5	11,788	2,3	160,713	0,058	0,316	0,173	78,43	1,84
268	Бутерброды с маслом+	3,3	7,857/47,143	3,85	11,864	22,974	213,714	0,079	0,047		14,614	0,974
312,2	Икра кабачковая порционная+	7,63	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
35,2	Кофейный напиток с молоком (сгущенным стерилизованным)	3,54	200	7,98	8,07	21,22	189,42	0,05	0,18	0,4	262,3	1,76
Итого:				24,35	39,702	49,554	652,647	0,204	0,579	4,773	381,144	4,994
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	26,35	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Итого:				0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед												
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
255,2	Голубцы ленивые +	33,81	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
132	Кисель из кураги+	4,64	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
486	Салат «Витаминный»	6,94	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
80,1	Рассольник ленинградский+	0,74	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
183	Соус сметанный+	0,24	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
Итого:				20,87	28,22	109,995	703,434	0,306	0,173	62,756	182,974	6,845
Полдник												
281,1	Ряженка*+	14,8	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
151,1	Булочки с изюмом+	10,61	80	8,05	7,21	51,24	271,56	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78
Итого:				13,27	11,71	58,8	363,56	0,19	0,153	0,72	286,94	1,96
Ужин												
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
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	18,86	160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
33	Чай с сахаром+	1,21	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
Итого:				13,48	6,78	44,812	344,04	0,294	0,844	38,19	49,46	6,27
Итого за день:				72,77	86,612	270,662	2 101,681	1,054	1,779	144,439	935,518	20,169

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 145,11 руб.
Стоимость за 10: 127,02 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.