

КОПИЯ ВЕРНА

День: 1
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												
2,1	Каша пшеничная молочная+	11,07	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+		7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
100	Бутерброд с сыром+	11,17	31,25/3,125/16,6	6,958	8,802	20,198	187,5	0,073	0,083	0,011	148,333	1
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
Итого:				20,914	22,084	86,898	632,202	0,373	0,557	2,081	390,203	3,264
Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+	0,2	200								9	0,002
0,39	Сок морковный+	13,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
Итого:				1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	49	0,802
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+		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
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	0,59	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
309,2	Огурцы консервированные порциями++	10,69	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	1,17	210	19,722	22,342	19,813	359,794	0,219		26,953	37,197	4,346
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,09	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
Итого:				26,748	27,732	83,798	684,062	0,379	0,194	47,277	186,941	8,889
Полдник												
281	Кефир*+	11,47	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,14	Печенье+	2,6	26	0,874	1,381	8,705	50,799	0,009	0,006		3,39	0,245
Итого:				6,094	5,881	15,905	140,799	0,079	0,316	1,26	219,39	0,425
Ужин												
265,1	Плов с изюмом+	12,87	210	2,814	1,714	13,222	81,102	0,067	0,092	2,722	78,187	0,974
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
129,1	Кисель из клюквы+	1,97	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
Итого:				5,954	2,074	59,502	288,422	0,131	0,116	3,922	93,867	1,894
Итого за день:				60,71	57,97	273,703	1 852,765	1,002	1,204	58,54	939,402	15,275

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 97,8 руб.
Стоимость за 10: 127 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.