

КОПИЯ ВЕРНА

День: 2
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												
36,2	Какао на молоке+	14,16	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	5,95	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
266	Бутерброды с джемом+	2,56	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
Итого:				10,62	11,77	61,866	397,71	0,19	0,26	4,19	470,77	1,16
Завтрак 2ой												
0,31	Черешня+	29,47	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												
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+		5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
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
476	Хлебцы рыбные паровые (семга)	2,15	80	14,6	8	4,37	147,9	0,22		1,06	45,56	1,34
99,1	Суп-пюре из бобовых+	1,32	200	5,6	1,624	14,584	98,8	0,104	0,056	0,664	42,76	1,536
220,2	Говядина тушеная (консервированная) для супа		20	3,16	2,992	0,04	39,712	0,008	0,024	9,6	2,464	0,416
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
164,1	Картофель отварной+		130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092
0,44	Сок фруктовый+	8,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
Итого:				31,113	20,222	86,201	653,533	0,623	0,262	46,045	200,451	7,909
Полдник												
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
301	Булочка российская+	5,48	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
Итого:				10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
Ужин												
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Батон плетёнка с маком	2,8	40									
33	Чай с сахаром+	1,21	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
25,2	Запеканка из творога+	29,41	120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
Итого:				26,2	6,534	36,538	350,63	0,062	0,376	0,676	240,392	1,568
Итого за день:				79,093	47,606	250,335	1 786,653	1,015	1,148	67,001	1 184,663	13,224

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 123,94 руб.
Стоимость за 10: 127,02 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.