

КОПИЯ ВЕРНА

День: 1
Неделя: 1
Сезон: весна лето ясли 2022
Возрастная категория: Дети-ясли

" 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
5,1	Каша геркулес молочная+	8,85	160	6,507	5,44	23,36	168,533	0,128	0,181	0,768	166,187	0,949
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36,2	Какао на молоке+	10,8	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
100,2	Бутерброд с сыром+	7,57	30/5/10,638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:			15,031	17,308	51,95	424,081	0,238	0,247	2,788	455,347	1,815
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+		75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:			0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед												
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
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
227,1	Плов из отварной говядины+	26,91	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	0,76	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	4,64	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
0,44	Сок фруктовый+	6,15	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:			21,09	20,69	84,9	610,19	0,28	0,15	50,69	113,29	6,697
Полдник												
0,14	Печенье+	1,2	12	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
281	Кефир*+	9,61	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:			5,358	5,343	16,044	133,614	0,07	0,267	1,05	183,912	0,433
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
60,2	Икра морковная+	0,92	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
166,1	Картофельное пюре+	0,97	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
481	Кисель из брусники	1,47	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
112,2	Биточки рыбные+	17,15	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
	Итого:			16,77	6,753	50,756	331,593	0,123	0,113	6,31	69,85	2,52
	Итого за день:			58,924	50,244	209,725	1 526,614	0,741	0,779	105,838	847,899	11,691

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 99,82 руб.
Стоимость за 10: 95,5 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.