

КОПИЯ ВЕРНА

День: 2
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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
25,2	Запеканка из творога+	28,18	115	22,851	3,818	19,021	194,764	0,058	0,242	0,265	137,897	0,621
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,25	Батон нарезной+	2,1	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	4,33	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:			28,851	8,133	61,786	430,134	0,162	0,427	0,947	289,047	2,309
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	18,21	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:			1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
Обед												
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,74	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,44	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	0,28	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	8,05	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	19,57	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
64,1	Салат из свеклы+	0,32	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
	Итого:			30,84	7,3	93,85	545,04	0,39	0,356	14,59	137,44	8,567
Полдник												
0,22	Мёд+	3,2	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
147,1	Блины+	6,09	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
37,1	Молоко кипячённое+	8,34	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			8,08	6,5	40,52	234,9	0,12	0,19	0,98	165,76	0,95
Ужин												
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,84	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	0,87	200	2,973	8,173	18,373	158,4	0,147	0,147	38,413	46,747	1,467
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
140,1	Напиток яблочный+	0,7	170	0,113	0,113	20,178	77,339	0,011		35,043	3,808	0,533
	Итого:			5,367	8,687	49,611	293,339	0,22	0,179	76,256	67,855	3,369
	Итого за день:			74,562	30,715	265,717	1 586,348	0,93	1,247	102,272	667,701	16,335

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 114,08 руб.
Стоимость за 10: 95,5 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.