

КОПИЯ ВЕРНА

День: 4
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												
6,1	Каша манная молочная+	8,2	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36,2	Какао на молоке+	12,24	170	3,921	3,513	15,86	110,761	0,068		2,21	204,385	0,204
268	Бутерброды с маслом+	1,81	4,138/25,862	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
Итого:				12,48	17,402	56,82	434,668	0,18	0,187	2,93	363,526	1,171
Завтрак 2ой												
0,43	Слива+	23	90	0,99	0,36	9,54	43,452	0,008	0,008	13,5	29,7	1,62
Итого:				0,99	0,36	9,54	43,452	0,008	0,008	13,5	29,7	1,62
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
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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
42	Салат из солёных огурцов с луком+	0,3	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	0,71	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
114,1	Фрикадельки рыбные+	10,01	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
104,2	Картофельное пюре+	0,84	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,92	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
Итого:				21,254	16,448	57,076	460,908	0,286	0,433	196,319	148,84	8,473
Полдник												
0,18	Вафли+	2,03	14	0,336	0,294	8,4	36,456	0,004	0,001		1,05	0,063
37,1	Молоко кипячённое+	9,45	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
Итого:				4,756	4,827	16,447	124,629	0,049	0,183	0,884	174,881	0,142
Ужин												
16,1	Сырники из творога+	38,74	160	11,84	5,664	14,016	152	0,096	0,384	0,352	229,104	1,12
	Батон плетёнка с маком	2,1	30									
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
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
Итого:				15,56	9,709	42,771	318,48	0,152	0,551	1,034	373,354	2,238
Итого за день:				55,04	48,746	182,654	1 382,138	0,675	1,362	214,667	1 090,301	13,645

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 119,24 руб.
Стоимость за 10: 95,5 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.