

КОПИЯ ВЕРНА

День: 3
Неделя: 2
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 | | | | | | | | | | | | |
| 0,15 | Мармелад+ | 2,8 | 20 | 0,02 | | 15,88 | 64,2 | | | | 0,8 | 0,08 |
| 8,1 | Каша кукурузная молочная+ | 8,62 | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,08 | 0,17 | 0,7 | 148,06 | 1,26 |
| 1 | Масло в кашу+ | | 3 | 0,024 | 2,178 | 0,036 | 19,818 | | 0,006 | | 0,72 | 0,006 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 2,11 | 4,828/30,172 | 2,957 | 9,112 | 17,645 | 164,138 | 0,06 | 0,036 | | 11,224 | 0,748 |
| 32,1 | Чай+ | 0,28 | 150 | 0,6 | 0,2 | 0,1 | 4,2 | | 0,03 | 0,3 | 14,84 | 2,46 |
| Итого: | | | | 12,301 | 15,59 | 71,761 | 479,756 | 0,14 | 0,242 | 1 | 175,644 | 4,554 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша+ | | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 30,412 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| Итого: | | | | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 30,412 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| 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 |
| 300,2 | Клещки+ | 0,88 | 15 | 0,874 | 0,83 | 3,612 | 25,434 | 0,012 | 0,021 | | 10,329 | 0,095 |
| 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 |
| 250,2 | Биточки+ | 19,44 | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 114 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 163,1 | Капуста тушеная+ | 1,32 | 120 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 94 | 0,05 | 0,06 | 31,78 | 78,42 | 1,18 |
| 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 |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками+ | | 150 | 2,06 | 2,86 | 13,69 | 88,8 | 0,066 | | 6,918 | 15,32 | 0,624 |
| 140,1 | Напиток яблочный+ | 0,62 | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,804 | 68,24 | 0,01 | | 30,92 | 3,36 | 0,47 |
| Итого: | | | | 23,474 | 17,26 | 71,116 | 516,044 | 0,268 | 0,241 | 89,508 | 178,019 | 5,476 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 0,24 | Иогурт+ | | 150 | 6,25 | 1,875 | 4,375 | 58,5 | | 0,037 | 0,75 | 155 | 0,125 |
| 340,9 | Пирожки простые печенье с курагой | 3,12 | 35 | 2,22 | 0,83 | 17,58 | 87 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 12,9 | 0,49 |
| Итого: | | | | 8,47 | 2,705 | 21,955 | 145,5 | 0,04 | 0,067 | 0,77 | 167,9 | 0,615 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая+ | 9,05 | 40 | 0,9 | 3,1 | 4,9 | 44,6 | 0,02 | 0,02 | 7,13 | 17,66 | 0,49 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 1,26 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 176,1 | Макаронны, запеченные с сыром+ | 10,99 | 120 | 6,72 | 4,528 | 29,328 | 202,1 | 0,06 | 0,04 | 0,064 | 94,224 | 0,76 |
| 123,3 | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | 8,92 | 180 | 0,72 | 0,48 | 31,214 | 123,864 | 0,012 | 0,012 | 59,4 | 6,192 | 0,852 |
| Итого: | | | | 10,32 | 8,468 | 75,702 | 423,664 | 0,145 | 0,095 | 66,594 | 128,576 | 3,272 |
| Итого за день: | | | | 54,865 | 44,045 | 247,659 | 1 595,376 | 0,608 | 0,667 | 161,622 | 664,389 | 15,642 |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 75,81 руб.
Стоимость за 10: 95,29 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.