

КОПИЯ ВЕРНА

День: 4
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												
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	4,5	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36,2	Какао на молоке+	10,8	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
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:				8,594	13,71	40,118	319,02	0,162	0,201	2,79	354,741	0,991
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98
Итого:				0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98
Обед												
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
275	Компот из консервированных плодов+	8,01	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
216,1	Помидоры свежие порциями+	5,42	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	0,67	150	2,3	3,1	9,6	76,2	0,05	0,04	3,24	26,2	0,98
260	Плов из птицы*+	38,15	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
Итого:				20,81	17,05	74,8	538,01	0,192	0,214	20,49	113,39	4,967
Полдник												
0,18	Вафли+	2,9	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипяченое+	8,34	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
Итого:				4,38	4,42	19,1	129,88	0,045	0,162	0,78	154,88	0,16
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,44	Сок фруктовый+	8,2	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
146,1	Пудинг из творога+	29,3	130	16,978	17,797	31,681	348,062	0,072	0,289	0,216	158,314	1,248
Итого:				21,358	20,282	83,403	590,389	0,208	0,419	4,466	281,551	3,268
Итого за день:				55,178	55,498	226,241	1 615,71	0,633	1,014	177,026	918,961	11,366

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 120,92 руб.
Стоимость за 10: 95,29 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.
Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.
Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.