

КОПИЯ ВЕРНА

День: 5
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												
15,1	Омлет натуральный+	1,52	115	11,5	11,883	2,3	161	0,058	0,326	0,173	78,583	1,84
268	Бутерброды с маслом+	2,41	5,517/34,483	3,379	10,414	20,166	187,586	0,069	0,041		12,828	0,855
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,09	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
35,2	Кофейный напиток с молоком (сгущенным стерилизованным)	2,66	150	5,98	6,05	15,92	142,07	0,04	0,13	0,3	197,1	1,32
Итого:				21,539	33,667	40,426	549,856	0,178	0,521	3,273	305,711	4,295
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	19,76	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Итого:				0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед												
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
255,2	Голубцы ленивые +	25,35	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный+	0,2	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
132	Кисель из кураги+	3,86	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
486	Салат «Витаминный»	4,63	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
80,1	Рассольник ленинградский+	0,44	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
Итого:				15,93	20,57	68,574	531,42	0,213	0,11	48,82	138,53	5,196
Полдник												
281,1	Ряженка*+	13,23	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
151,2	Булочки с изюмом+	8,01	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
Итого:				10,64	9,4	45,12	284,767	0,142	0,121	0,61	246,21	1,49
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
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	15,31	130	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
33	Чай с сахаром+	1,09	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
Итого:				10,421	4,79	31,304	256,04	0,233	0,704	30,461	42,259	5,639
Итого за день:				59,131	68,577	191,049	1 650,583	0,811	1,478	111,663	758,96	16,696

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 111,22 руб.
Стоимость за 10: 95,29 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.