

# КОПИЯ ВЕРНА

День: 2  
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
	<b>Завтрак</b>											
36,2	Какао на молоке+	11,88	165	3,806	3,41	15,393	107,503	0,066		2,145	198,374	0,198
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	4,46	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
266	Бутерброды с джемом+	1,63	19,091/3,182/12,727	1,597	2,501	18,378	102,455	0,032	0,019	0,305	6,682	0,439
	<b>Итого:</b>			<b>8,003</b>	<b>8,711</b>	<b>44,772</b>	<b>290,558</b>	<b>0,148</b>	<b>0,189</b>	<b>3,29</b>	<b>369,836</b>	<b>0,807</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,31	Черешня+	26,53	90	0,99	0,36	9,54	43,452	0,008	0,008	13,5	29,7	1,62
	<b>Итого:</b>			<b>0,99</b>	<b>0,36</b>	<b>9,54</b>	<b>43,452</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>13,5</b>	<b>29,7</b>	<b>1,62</b>
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,026	2,173	0,039	19,813		0,004		0,72	0,004
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
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый+	6,15	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
99,1	Суп-пюре из бобовых+	0,99	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
476	Хлебцы рыбные паровые (семга)	1,61	60	11	6	3,3	110,9	0,17		0,8	34,17	1
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
164,1	Картофель отварной+		110	2,189	2,585	16,874	105,259	0,102	0,073	9,071	11,014	0,924
	<b>Итого:</b>			<b>24,905</b>	<b>16,288</b>	<b>67,113</b>	<b>519,862</b>	<b>0,482</b>	<b>0,217</b>	<b>40,371</b>	<b>149,834</b>	<b>6,285</b>
	<b>Полдник</b>											
301	Булочка российская+	5,48	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипяченое+	9,45	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	<b>Итого:</b>			<b>9,38</b>	<b>7,913</b>	<b>53,777</b>	<b>321,273</b>	<b>0,125</b>	<b>0,261</b>	<b>0,934</b>	<b>193,481</b>	<b>0,766</b>
	<b>Ужин</b>											
	Батон плетёнка с маком	2,1	30									
25,2	Запеканка из творога+	24,5	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
33	Чай с сахаром+	1,09	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
	<b>Итого:</b>			<b>21,851</b>	<b>5,445</b>	<b>30,449</b>	<b>297,6</b>	<b>0,094</b>	<b>0,316</b>	<b>0,571</b>	<b>201,239</b>	<b>1,349</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>65,129</b>	<b>38,717</b>	<b>205,65</b>	<b>1 472,745</b>	<b>0,858</b>	<b>0,992</b>	<b>58,666</b>	<b>944,089</b>	<b>10,828</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 102,85 руб.  
Стоимость за 10: 95,29 руб.

Шеф повара: \_\_\_\_\_ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина И. П.