

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
шкатулка"  
Ефимова Валентина Николаевна  
М. П. 29 сентября 2021г.  
Подпись \_\_\_\_\_

## Примерное двухнедельное циклическое 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>												
8,1	Каша кукурузная молочная+		200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
35,2	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
349	Бутерброды с икрой кетовой+		2/20/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
1	Масло в кашу+		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
	<b>Итого:</b>			<b>18,882</b>	<b>12,974</b>	<b>82,838</b>	<b>522,724</b>	<b>0,26</b>	<b>0,548</b>	<b>2,32</b>	<b>253,35</b>	<b>2,858</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,28	Апельсины+		80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>			<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,944</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,03	2,19	0,03	19,818		0,003		0,72	0,006
311	Томаты с кожицей в собственном соку+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
81,1	Суп картофельный+		250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
249,6	Рыба минтай для супа++		25	4,05	0,28		18,75	0,03	0,03		10,75	0,23
204,1	Гречка рассыпчатая+		130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели+		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
	<b>Итого:</b>			<b>31,597</b>	<b>15,918</b>	<b>109,851</b>	<b>684,701</b>	<b>0,522</b>	<b>0,393</b>	<b>23,128</b>	<b>158,293</b>	<b>9,14</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>			<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>												
133	Кисель из плодов шиповника+		200	0,3		31,3	131,3		0,04	35,2	8,75	1,86
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		210	3,119	8,579	19,289	166,74	0,147	0,147	40,32	49,077	1,533
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>			<b>6,459</b>	<b>8,939</b>	<b>69,261</b>	<b>389,88</b>	<b>0,211</b>	<b>0,211</b>	<b>75,52</b>	<b>67,027</b>	<b>4,153</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>64,438</b>	<b>45,945</b>	<b>294,57</b>	<b>1 827,339</b>	<b>1,092</b>	<b>1,348</b>	<b>150,008</b>	<b>732,79</b>	<b>16,963</b>

Стоимость рациона:  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Медсестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина Ирина Петровна