

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 1 сентября 2021 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	Са	Fe
Завтрак												
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
36,2	Какао на молоке+		200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
146,1	Пудинг из творога+		120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
	Батон плетёнка с маком		40									
	Итого:			20,49	20,97	52,12	472,44	0,146	0,276	2,83	392,76	2,88
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:			0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед												
478	Оладьи из печени (запеченные)		80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
46	Салат картофельный+		60	1,03	4,66	7,83	79,46	0,05	0,03	4,9	8,13	0,47
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
273	Напиток "Валитек"+		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
99,1	Суп-пюре из бобовых+		250	7	2,03	18,23	123,5	0,13	0,07	0,83	53,45	1,92
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+		150	3,1	0,76	14,14	155	0,38	0,09	1,99	71,1	2,04
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
	Итого:			27,14	17,05	96,72	740,59	0,9	13,44	34,31	189,57	14,425
Полдник												
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			10,18	7,88	52,93	323,1	0,15	0,39	1,31	235,65	0,867
Ужин												
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
176,1	Макароны, запеченные с сыром+		200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			14,94	11,18	109,852	596,47	0,174	0,694	66,11	173,12	2,97
	Итого за день:			72,782	57,112	319,462	2 166,744	1,394	14,816	236,56	1 003,9	22,902

Стоимость рациона: 162,55 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна