

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
шкатулка"  
Ефимова В. Н.  
М. П. \_\_\_\_\_ 11 мая 2022 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: весна лето ясли 2022  
Возрастная категория: 10 часовая ГКП

## 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>											
35,1	Кофейный напиток*	10,75	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	1,7	4,1/24,353	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	4,55	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	<b>Итого:</b>			<b>7,034</b>	<b>11,81</b>	<b>36,836</b>	<b>279,21</b>	<b>0,162</b>	<b>0,451</b>	<b>1,98</b>	<b>408,301</b>	<b>1,301</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый+	6,18	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,34	Вода питьевая+	0,15	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>			<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>80,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>33,74</b>	<b>0,601</b>
	<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский+	1,97	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
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
0,13	Сметана в суп+		7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,026	2,173	0,039	19,813		0,004		0,72	0,004
164,1	Картофель отварной+		130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	0,64	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	1,62	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
311,1	Томаты консервированные порциями+	6,52	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
250,2	Биточки+	19,39	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>			<b>21,553</b>	<b>19,588</b>	<b>80,925</b>	<b>604,43</b>	<b>0,309</b>	<b>0,292</b>	<b>85,586</b>	<b>96,437</b>	<b>5,673</b>
	<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный+	1,23	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	0,53	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
33	Чай с сахаром+	0,83	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>			<b>10,63</b>	<b>12,16</b>	<b>24,415</b>	<b>290,15</b>	<b>0,167</b>	<b>0,16</b>	<b>28,89</b>	<b>49,6</b>	<b>2,94</b>
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>		<b>0,01</b>	<b>5</b>	<b>11,15</b>	<b>0,08</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>39,717</b>	<b>43,568</b>	<b>162,946</b>	<b>1 254,81</b>	<b>0,667</b>	<b>0,923</b>	<b>124,456</b>	<b>599,228</b>	<b>10,596</b>

Стоимость рациона: 484,54 руб.  
Стоимость по плану: 56,1 руб.  
Стоимость за 10: 96,78 руб.

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

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

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