

День: 3  
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 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
32,1	Чай+		200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,25	Батон нарезной+		40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>7,36</b>	<b>4,26</b>	<b>49,36</b>	<b>269,164</b>	<b>0,124</b>	<b>0,294</b>	<b>1,51</b>	<b>247,42</b>	<b>4,34</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+		80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	<b>Итого:</b>			<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>16,8</b>	<b>69,84</b>	<b>0,032</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>												
164,1	Картофель отварной+		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
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+		2								7,36	0,058
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,03	2,19	0,03	19,818		0,003		0,72	0,006
309,2	Огурцы консервированные порциями++		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
476	Хлебцы рыбные паровые (семга)		80	14,6	8	4,37	147,9	0,22		1,06	45,56	1,34
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
83,1	Суп из овощей+		250	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
	<b>Итого:</b>			<b>23,836</b>	<b>20,446</b>	<b>80,941</b>	<b>604,526</b>	<b>0,55</b>	<b>0,242</b>	<b>29,376</b>	<b>170,76</b>	<b>6,175</b>
<b>Полдник</b>												
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
334	Плюшка новомосковская+		70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>			<b>10,003</b>	<b>8,7</b>	<b>45,65</b>	<b>302</b>	<b>0,141</b>	<b>0,023</b>	<b>0,576</b>	<b>244,31</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>												
128	Компот из смеси сухофруктов+		200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
23,1	Морковь, тушённая с рисом+		200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
	<b>Итого:</b>			<b>7,38</b>	<b>10,27</b>	<b>95,604</b>	<b>498,28</b>	<b>0,108</b>	<b>0,138</b>	<b>4,1</b>	<b>84,8</b>	<b>2,73</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,779</b>	<b>43,756</b>	<b>288,355</b>	<b>1 743,81</b>	<b>0,955</b>	<b>0,737</b>	<b>43,562</b>	<b>753,69</b>	<b>14,665</b>

Стоимость рациона: 163,77 руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казыкина Ирина Петровна