

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" 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
Завтрак												
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+		25/4	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:			5,21	10,35	25,65	257,4	0,1	0,21	0,92	178,12	1,46
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+		75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:			1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед												
164,1	Картофель отварной+		120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
0,44	Сок фруктовый+		180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		1								3,68	0,029
230	Масло сливочное для поддачи к блюдам+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
309,2	Огурцы консервированные порциями++		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
476	Хлебцы рыбные паровые (семга)		60	11	6	3,3	110,9	0,17		0,8	34,17	1
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
83,1	Суп из овощей+		150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:			23,402	18,715	67,742	536,02	0,446	0,249	21,679	134,554	5,323
Полдник												
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
334	Плюшка новомосковская+		60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:			9,32	8,1	40,21	271,2	0,122	0,024	0,571	241,3	0,84
Ужин												
128	Компот из смеси сухофруктов+		170	1,247		40,12	157,533	0,011	0,068	2,119	49,209	1,326
0,1	Хлеб пшеничный+		25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
23,1	Морковь, тушённая с рисом+		150	2,7	7,5	25,8	183	0,03	0,03	1,2	15	0,45
	Итого:			5,597	7,8	74,47	384,783	0,085	0,117	3,319	72,959	2,751
	Итого за день:			44,654	45,04	223,822	1 514,878	0,783	0,675	33,989	632,933	11,274

Стоимость рациона: 166,62 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна