

# 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: Дети-ясли

## 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   | 4,138/24,353 | 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           |
| <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>26,99</b>             | <b>0,6</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+                                 | 1,74  | 43           | 2,838               | 0,516         | 14,706         | 76,142                         | 0,075        | 0,032        |                | 15,05                    | 1,677         |
| 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>21,751</b>       | <b>19,624</b> | <b>81,951</b>  | <b>609,742</b>                 | <b>0,314</b> | <b>0,294</b> | <b>85,586</b>  | <b>97,487</b>            | <b>5,79</b>   |
| <b>Полдник</b>        |  |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,18                  | Вафли+                                       | 2,32  | 16           | 0,384               | 0,336         | 9,6            | 41,664                         | 0,004        | 0,002        |                | 1,2                      | 0,072         |
| 0,24                  | Йогурт+                                      |       | 157          | 6,542               | 1,963         | 4,579          | 61,23                          |              | 0,039        | 0,785          | 162,233                  | 0,131         |
| <b>Итого:</b>         |  |       |              | <b>6,926</b>        | <b>2,299</b>  | <b>14,179</b>  | <b>102,894</b>                 | <b>0,004</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,785</b>   | <b>163,433</b>           | <b>0,203</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)+                  | 0,61  | 170          | 2,527               | 6,947         | 15,617         | 134,64                         | 0,125        | 0,125        | 32,651         | 39,735                   | 1,247         |
| 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>10,927</b>       | <b>12,977</b> | <b>26,252</b>  | <b>305,99</b>                  | <b>0,181</b> | <b>0,174</b> | <b>32,731</b>  | <b>54,275</b>            | <b>3,087</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b>    |  |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,34                  | Вода питьевая+                               | 0,15  | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,001         |
| <b>Итого:</b>         |  |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                | <b>6,75</b>              | <b>0,001</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>47,138</b>       | <b>46,72</b>  | <b>179,988</b> | <b>1 378,856</b>               | <b>0,691</b> | <b>0,98</b>  | <b>129,083</b> | <b>768,386</b>           | <b>11,062</b> |

Стоимость рациона: 509,93 руб.  
Стоимость по плану: 58,62 руб.  
Стоимость за 10: 96,78 руб.

Шеф повара: \_\_\_\_\_ / Артамонова Г. П.  
Мед.Сестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина З. Ф.  
Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина И. П.