

КОПИЯ ВЕРНА

День: 5
Неделя: 1
Сезон: весна лето сад 2022
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 13 мая 2022 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	Ca	Fe
Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	2,77	4,244/39,613	3,5	10,786	20,886	194,286	0,071	0,043		13,286	0,886
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	13,32	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный+	1,35	90	9	9,225	1,8	125,775	0,045	0,248	0,135	61,38	1,44
34	Чай с молоком+	4,28	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:			15,516	22,137	45,918	443,961	0,148	0,382	3,495	152,666	3,756
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед												
91,1	Суп из овощей с фасолью+	1,04	200	1,104	4	6,4	65,704	0,04	0,04	3,666	15,144	0,464
222	Зелень в суп+		4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,55	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
0,44	Сок фруктовый+	8,24	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	1,81	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
58	Икра кабачковая+	11,23	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
0,13	Сметана в суп+		5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
262	Фрикадельки из птицы*+	22,78	87	12,385	9,519	7,881	166,835	0,061	0,092	0,43	32,036	0,88
	Итого:			30,059	23,187	131,566	700,758	0,471	0,331	22,828	187,352	6,458
Полдник												
334	Плюшка новомосковская+	5,41	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
281	Кефир*+	11,02	173	5,017	4,325	6,92	86,5	0,067	0,298	1,211	207,6	0,173
	Итого:			9,117	7,925	39,569	266,5	0,154	0,298	1,242	225,694	0,824
Ужин												
216,1	Помидоры свежие порциями+	7,9	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
164,1	Картофель отварной+		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
140,1	Напиток яблочный+	0,62	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	1,47	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
112,2	Биточки рыбные+	23,09	82	14,965	2,358	8,405	112,545	0,072	0,103	1,025	48,852	0,656
	Итого:			21,445	9,313	73,499	465,029	0,318	0,258	69,645	86,122	3,749
Обед												
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
	Итого:			3,95	3,74	0,05	49,64	0,01	0,03	12	3,08	0,52
	Итого за день:			80,127	66,341	300,401	1 968,568	1,131	1,318	274,209	670,914	17,508

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 121,95 руб.
Стоимость за 10: 129,57 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.