

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 1 сентября 2021г.
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	Са	Fe
Завтрак												
0,25	Батон нарезной+		40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
15,1	Омлет натуральный+		80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
	Итого:			14,056	10,686	43,512	327,564	0,136	0,336	3,48	141,76	3,47
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+		80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:			0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед												
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
310,1	Зеленый горошек консервированный+		60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
0,39	Сок морковный+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+		80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
104,2	Картофельное пюре+		130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
65,1	Борщ+		250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
	Итого:			23,078	14,667	84,034	548,595	0,412	0,419	29,851	215,331	6,296
Полдник												
147,1	Блины+		60	4,065	2,468	25,403	126,068	0,083	0,03		10,973	0,795
1,1	Масло+		3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:			9,309	9,143	32,642	235,886	0,153	0,343	1,26	227,693	0,981
Ужин												
212,1	Капуста тушеная+		200	5,493	12,253	22,587	202,56	0,08	0,12	86,747	135,44	2,693
60,1	Икра свекольная+		40	1,133	3,667	5,8	57,267	0,013	0,02	3,307	17	0,76
273,5	Напиток апельсиновый+		200	0,18	0,04	25,57	104,36	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			9,847	16,32	72,629	456,027	0,167	0,174	102,053	169,16	4,343
	Итого за день:			56,93	50,975	238,817	1 598,472	0,916	1,296	167,044	781,944	15,171

Стоимость рациона: 162,55 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна