

День: 5
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 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												
15,1	Омлет натуральный+		70	7	7,233	1,4	98	0,035	0,198	0,105	47,833	1,12
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
268	Бутерброды с маслом+		4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			11,794	16,533	34,041	521,06	0,103	0,296	2,385	115,383	2,79
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+		75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:			0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед												
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
310,1	Зеленый горошек консервированный+		40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
0,39	Сок морковный+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+		60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
104,2	Картофельное пюре+		120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
65,1	Борщ+		150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:			22,522	14,169	65,238	473,204	0,327	0,322	22,191	161,538	5,053
Полдник												
147,1	Блины+		60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
281	Кефир*+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:			10,25	8,375	45,275	283,1	0,184	0,385	1,3	267,73	1
Ужин												
212,1	Капуста тушеная+		200	5,5	12,26	22,58	202,56	0,08	0,12	86,74	135,44	2,7
60,1	Икра свекольная+		40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
273,5	Напиток апельсиновый+		150	0,14	0,03	19,18	78,27	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			8,72	16,35	57,82	391,23	0,163	0,163	99,05	168,58	4,73
	Итого за день:			53,886	55,577	207,999	1 697,094	0,822	1,187	153,426	739,481	13,648

Стоимость рациона: 165,82 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна