

КОПИЯ ВЕРНА

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

" 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	1,83	2,919/26,214	2,957	9,112	17,645	164,138	0,06	0,036		11,224	0,748
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	4,89	157	2,721	2,931	11,513	84,361	0,052	0,178	0,879	172,47	0,178
34	Чай с молоком+	3,46	154	1,643	1,643	12,731	72,277	0,01	0,062	0,37	57,75	0,914
	Итого:			7,321	13,685	41,889	320,777	0,123	0,276	1,249	241,444	1,84
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:			0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
Обед												
91,1	Суп из овощей с фасолью+	0,78	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
222	Зелень в суп+		1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,28	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый+	6,18	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	1,45	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
58	Икра кабачковая+	7,49	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
0,13	Сметана в суп+		4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
262	Фрикадельки из птицы*+	17,23	66	9,169	7,057	5,94	123,877	0,051	0,071	0,325	22,948	0,812
	Итого:			22,264	16,922	100,08	526,647	0,354	0,226	15,732	131,913	5,025
Полдник												
334	Плюшка новомосковская+	5,92	66	4,51	3,96	35,915	198	0,095		0,034	19,91	0,726
281	Кефир*+	9,18	144	4,176	3,6	5,76	72	0,058	0,25	1,008	172,8	0,144
	Итого:			8,686	7,56	41,675	270	0,152	0,25	1,042	192,71	0,87
Ужин												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
216,1	Помидоры свежие порциями+	5,27	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
112,2	Биточки рыбные+	17,23	61	11,183	1,728	6,303	83,672	0,051	0,071	0,763	36,336	0,488
140,1	Напиток яблочный+	0,62	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
164,1	Картофель отварной+		130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092
	Итого:			16,282	8,247	55,857	364,133	0,254	0,279	52,402	69,773	3,588
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:			58,541	50,193	248,861	1 571,742	0,921	1,08	239,175	654,119	13,933

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 87,11 руб.
Стоимость за 10: 96,78 руб.

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