

## КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
 шкатулка"  
 Ефимова Валентина Николаевна  
 М. П. 31 января 2021 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад (Ивроссы)  
 Возрастная категория: Дети сад

## 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
<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+	3,13	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	5,05	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
268	Бутерброды с маслом+	1,83	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>			<b>8,65</b>	<b>13,25</b>	<b>45,52</b>	<b>338,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>1,46</b>	<b>279,84</b>	<b>2,13</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,21	Мандарины+	13,78	85	0,68	0,17	6,375	32,3	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
	<b>Итого:</b>			<b>0,68</b>	<b>0,17</b>	<b>6,375</b>	<b>32,3</b>	<b>0,051</b>	<b>0,026</b>	<b>32,3</b>	<b>29,75</b>	<b>0,085</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты+	15,97	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный+	0,64	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
273,5	Напиток апельсиновый+	2,96	200	0,18	0,04	25,57	104,36	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,09	Хлеб ржаной+	1,25	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
276	Салат из консервированных овощей+	6,33	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
231	Суп с рыбными консервами+	5,62	250	8,6	8,41	14,33	167,25	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
204,1	Гречка рассыпчатая+	2	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>			<b>34,797</b>	<b>23,798</b>	<b>110,601</b>	<b>777,755</b>	<b>0,416</b>	<b>0,446</b>	<b>32,082</b>	<b>168,113</b>	<b>9,028</b>
<b>Полдник</b>												
0,18	Вафли+	2,44	28	0,32	0,28	8	34,72	0,003	0,001		1	0,06
37,1	Молоко кипяченое+	8,7	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
	<b>Итого:</b>			<b>5,42</b>	<b>5,58</b>	<b>17,4</b>	<b>138,12</b>	<b>0,053</b>	<b>0,211</b>	<b>1,04</b>	<b>23,4</b>	<b>0,16</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,95	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	11,19	220	3,267	8,987	20,207	174,68	0,154	0,154	42,24	51,414	1,606
133	Кисель из плодов шиповника+	3,13	200	0,3		31,3	131,3		0,04	35,2	8,75	1,86
	<b>Итого:</b>			<b>6,607</b>	<b>9,347</b>	<b>70,179</b>	<b>397,82</b>	<b>0,218</b>	<b>0,218</b>	<b>77,44</b>	<b>69,364</b>	<b>4,226</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,154</b>	<b>52,145</b>	<b>250,075</b>	<b>1 684,195</b>	<b>0,888</b>	<b>1,221</b>	<b>144,322</b>	<b>570,467</b>	<b>15,629</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 86,12 руб.  
 Стоимость за 10: 121,73 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина Ирина Петровна