

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-осень сад(2021  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
шкатулка"  
Ефимова Валентина Николаевна  
М. П. 30 июня 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
<b>Завтрак</b>												
35,2	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
322	Каша ячневая молочная++		200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом+		5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
1	Масло в кашу+		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
	<b>Итого:</b>			<b>16,582</b>	<b>17,554</b>	<b>87,768</b>	<b>574,724</b>	<b>0,27</b>	<b>0,508</b>	<b>2,11</b>	<b>258,86</b>	<b>2,398</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,28	Апельсины+		95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,029	57	32,3	0,285
	<b>Итого:</b>			<b>0,855</b>	<b>0,19</b>	<b>7,695</b>	<b>34,371</b>	<b>0,038</b>	<b>0,029</b>	<b>57</b>	<b>32,3</b>	<b>0,285</b>
<b>Обед</b>												
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
73,1	Щи из свежей капусты+		250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
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
311	Томаты с кожей в собственном соку+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
20	Сосиски		70	8,4	15,4	2,1	168				189	
103,1	Макаронные изделия отварные+		120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
273	Напиток "Валитек"+		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	<b>Итого:</b>			<b>30,13</b>	<b>28,966</b>	<b>120,091</b>	<b>727,598</b>	<b>0,323</b>	<b>0,224</b>	<b>29,259</b>	<b>332,044</b>	<b>7,044</b>
<b>Полдник</b>												
0,14	Печенье+		40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>6,564</b>	<b>6,624</b>	<b>20,952</b>	<b>170,152</b>	<b>0,054</b>	<b>0,033</b>	<b>0,54</b>	<b>228,416</b>	<b>0,558</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+		170	19,151	14,374	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,42
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
487	Салат «Степной»		60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
	<b>Итого:</b>			<b>23,881</b>	<b>19,994</b>	<b>59,94</b>	<b>508,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,044</b>	<b>21,725</b>	<b>105,964</b>	<b>3,394</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>78,011</b>	<b>73,327</b>	<b>296,446</b>	<b>2 015,245</b>	<b>1,085</b>	<b>0,837</b>	<b>110,634</b>	<b>957,584</b>	<b>13,678</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

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

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