

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна - лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 1 апреля 2021
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											
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36,2	Какао на молоке+		150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
5,1	Каша геркулес молочная+		160	6,507	5,44	23,36	168,533	0,128	0,181	0,768	166,187	0,949
100,2	Бутерброд с сыром+		10,638/30/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:			15,031	17,308	53,946	432,041	0,238	0,247	2,788	455,347	1,815
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+		75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:			0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед											
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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
73,1	Щи из свежей капусты+		150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
103,1	Макаронные изделия отварные+		100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+		40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
250,3	Шницели+		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
	Итого:			28,18	18,57	98,74	564,23	0,333	0,27	36,88	152,16	5,573
	Полдник											
0,24	Йогурт+		160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
0,14	Печенье+		12	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:			11,534	4,751	17,412	157,14	0,01	0,07	1,263	264,965	0,494
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+		150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
481	Кисель из брусники		150	0,09	0,06	14,09	57,3			2,25	6,61	0,11
	Итого:			18,97	13,1	32,66	325,65	0,278	0,023	12,375	57,79	2,532
	Итого за день:			74,39	53,879	208,833	1 506,197	0,889	0,611	98,306	955,761	10,639

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна