

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

" 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+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
322	Каша ячневая молочная++		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+		4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
	<b>Итого:</b>			<b>13,074</b>	<b>15,028</b>	<b>69,456</b>	<b>465,018</b>	<b>0,22</b>	<b>0,396</b>	<b>1,59</b>	<b>344,68</b>	<b>1,956</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+		75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>			<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>Обед</b>											
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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
0,09	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
311	Томаты с кожицей в собственном соку+		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
103,1	Макаронные изделия отварные+		100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
250,1	Котлеты+		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный+		150	0,1	0,1	19,8	76,2	0,01		30,92	3,36	0,47
	<b>Итого:</b>			<b>26,39</b>	<b>15,66</b>	<b>95,31</b>	<b>517,42</b>	<b>0,305</b>	<b>0,231</b>	<b>50,413</b>	<b>124,83</b>	<b>4,868</b>
	<b>Полдник</b>											
0,14	Печенье+		10	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	<b>Итого:</b>			<b>5,19</b>	<b>5,078</b>	<b>14,67</b>	<b>124,845</b>	<b>0,039</b>	<b>0,026</b>	<b>0,45</b>	<b>189,26</b>	<b>0,386</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+		180	20,28	15,216	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,502
0,44	Сок фруктовый+		200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
487	Салат «Степной»		40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
	<b>Итого:</b>			<b>23,32</b>	<b>18,946</b>	<b>50,649</b>	<b>462,177</b>	<b>0,389</b>	<b>0,036</b>	<b>20,32</b>	<b>102,413</b>	<b>3,748</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>68,649</b>	<b>54,861</b>	<b>236,16</b>	<b>1 596,595</b>	<b>0,982</b>	<b>0,69</b>	<b>117,773</b>	<b>786,683</b>	<b>11,183</b>

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

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

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