

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
 шкатулка"
 Ефимова Валентина Николаевна
 М. П. 29 сентября 2021г.
 Подпись _____

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

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												
8,1	Каша кукурузная молочная+		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
349	Бутерброды с икрой кетовой+		2/20/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
Итого:				15,374	10,448	64,526	413,018	0,22	0,426	1,81	341,74	2,286
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												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
311	Томаты с кожицей в собственном соку+		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
0,44	Сок фруктовый+		180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
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
81,1	Суп картофельный+		150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
249,6	Рыба минтай для супа++		15	2,43	0,17		11,25	0,02	0,02		6,45	0,14
204,1	Гречка рассыпчатая+		100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
250,3	Шницели+		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
Итого:				23,244	12,028	87,734	534,472	0,4	0,346	15,7	118,648	7,203
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+		190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
0,14	Печенье+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
Итого:				6,62	7,722	25,733	196,237	0,068	0,215	0,988	200,801	0,561
Ужин												
133	Кисель из плодов шиповника+		150	0,02		23,5	98,4		0,03	26,4	6,56	1,4
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		170	2,527	6,947	15,617	134,64	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
276	Салат из консервированных овощей+		50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
Итого:				5,527	9,882	51,877	323,702	0,215	0,19	63,076	67,682	4,142
Итого за день:				51,44	40,23	235,946	1 494,564	0,932	1,178	126,574	754,372	14,416

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

Медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна