

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

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 01 января 2022 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
Завтрак												
34	Чай с молоком+	2,6	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	3,79	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
268	Бутерброды с маслом+	1,52	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			7,25	11,95	39,12	295,1	0,12	0,25	1,09	212,13	1,75
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	12,16	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:			0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед												
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
250,1	Котлеты+	12	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный+	0,48	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
273,5	Напиток апельсиновый+	2,24	150	0,14	0,03	19,18	78,27	0,01		9	5,64	0,1
0,09	Хлеб ржаной+	1	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
276	Салат из консервированных овощей+	4,22	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
231	Суп с рыбными консервами+	3,34	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
204,1	Гречка рассыпчатая+	1,54	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116
	Итого:			25,085	16,445	82,29	563,07	0,376	0,324	31,12	141,675	6,926
Полдник												
0,18	Вафли+	1,22	14	0,336	0,294	8,4	36,456	0,004	0,001		1,05	0,063
37,1	Молоко кипяченое+	7,83	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:			5,016	5,094	16,92	129,816	0,052	0,193	0,936	185,106	0,147
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,71	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	10,18	200	2,973	8,173	18,373	158,4	0,147	0,147	38,413	46,747	1,467
133	Кисель из плодов шиповника+	2,36	150	0,02		23,5	98,4		0,03	26,4	6,56	1,4
	Итого:			4,973	8,533	52,133	309,9	0,199	0,199	64,813	63,807	4,037
	Итого за день:			42,924	42,172	196,088	1 326,386	0,792	0,989	126,459	628,968	12,935

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 68,32 руб.
Стоимость за 10: 95,22 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна