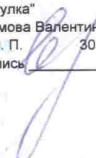


День: 1
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень ясли(2017)
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МЕДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 30 июня 2017 г.
Подпись: 

Примерное двухнедельное циклическое 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											
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++		160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,053	0,181	0,896	175,765	0,181
268	Бутерброды с маслом+		4,138/25,862	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			7,208	11,997	43,557	308,463	0,155	0,402	1,766	364,246	1,263
	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											
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+		8	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
119,1	Гуляш из отварной говядины+		60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
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+		4								14,72	0,116
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+		150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
103,1	Макаронные изделия отварные+		100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
276	Салат из консервированных овощей+		40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
126,1	Компот из смородины черной+		150	0,5	0,1	21,3	83,4	0,01	0,02	90	16,54	0,64
	Итого:			31,83	15,99	95,5	490,29	0,371	0,313	106,8	129,71	5,757
	Полдник											
0,14	Печенье+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+		160	4,64	4	6,4	80	0,064	0,277	1,12	192	0,16
	Итого:			6,32	6,655	23,14	177,69	0,081	0,289	1,12	198,52	0,632
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
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
203,1	Напиток брусничный+		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
214,1	Перец сладкий свежий порциями+		40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
	Итого:			5,107	7,307	46,677	269,24	0,217	0,177	133,771	60,545	2,777
	Итого за день:			51,14	42,099	214,95	1 272,818	0,854	1,183	288,457	778,521	10,653

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

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна