

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень сад
Возрастная категория: Дети сад

" 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
	Завтрак											
36,2	Какао на молоке+		200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
146,1	Пудинг из творога+		120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Батон плетёнка с маком		40									
0,17	Джем+		15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
	Итого:			22,54	23,12	77,5	600,08	0,148	0,38	9,1	481,99	2,995
	Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+		95	0,855	0,095	8,55	36,765	0,003	0,057	9,5	26,6	0,665
	Итого:			0,855	0,095	8,55	36,765	0,003	0,057	9,5	26,6	0,665
	Обед											
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+		120	2,48	0,608	11,312	124	0,304	0,072	1,592	56,88	1,632
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		6								22,08	0,174
99,1	Суп-пюре из бобовых+		250	7	2,03	18,23	123,5	0,13	0,07	0,83	53,45	1,92
478	Оладьи из печени (запеченные)		80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
481	Кисель из брусники		200	0,12	0,08	18,79	76,38			3	8,84	0,15
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Итого:			31	15,588	74,862	632,29	0,804	13,444	39,932	198,45	12,346
	Полдник											
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипячённое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
	Ужин											
140,1	Напиток яблочный+		200	0,1	0,1	26,4	101,7	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
319,2	Запеканка картофельная с овощами+		170	5,143	9,843	27,88	221	0,218	0,218	32,419	48,212	2,38
42	Салат из солёных огурцов с луком+		60	0,5	3	1,6	35,5	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36
	Итого:			8,783	13,303	74,552	450,04	0,302	0,262	76,999	76,222	4,12
	Итого за день:			73,238	60,786	290,594	2 055,675	1,388	14,383	136,621	1 023,312	20,913

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна