

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад (Ивроссы)
Возрастная категория: Дети сад

" 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	Ca	Fe
Завтрак												
144,2	Запеканка из творога+	22,22	100	15,925	16,592	8,1	242,075	0,05	0,267	0,233	148,5	0,667
183	Соус сметанный+	1,02	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
37,1	Молоко кипячённое+	8,7	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
	Батон плетёнка с маком	1,46	40									
	Итого:			21,485	22,512	19,2	360,035	0,11	0,487	1,283	177,52	0,817
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	12	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:			0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед												
70,1	Борщ сибирский+	4,31	250	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
71,1	Фрикадельки мясные+	7,27	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
0,13	Сметана в суп+	1,28	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
104,2	Картофельное пюре+	8,44	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
275	Компот из консервированных плодов+	7,48	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной+	1,25	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
309,2	Огурцы консервированные порциями++	8,18	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
234,3	Рыба горбуша припущенная+	26,81	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
	Итого:			29,236	16,886	85,545	623,34	0,454	0,425	29,24	181,926	6,145
Полдник												
281	Кефир*+	8,46	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом+	4,41	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:			10,4	6,72	56,71	307,46	0,163	0,368	1,33	234,57	1,55
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,95	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,44	Сок фруктовый+	7,26	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	12,77	180	7,848	6,912	34,992	205,2	0,137	0,252	26,964	182,527	2,34
185,1	Соус клюквенный+	0,32	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	Итого:			11,888	7,472	84,564	416,72	0,241	0,296	31,134	232,427	3,92
	Итого за день:			73,369	53,617	254,569	1 744,05	0,986	1,603	67,487	843,543	14,502

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 145,74 руб.
Стоимость за 10: 121,73 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна