

КОПИЯ ВЕРНА

День: 2
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												
144,2	Запеканка из творога+	19,91	90	14,337	14,931	7,29	217,868	0,045	0,234	0,207	133,65	0,594
183	Соус сметанный+	0,85	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
37,1	Молоко кипячённое+	7,4	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Батон плетёнка с маком	1,09	30									
	Итого:			19,157	19,964	16,737	318,141	0,09	0,425	1,101	313,001	0,713
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	12,67	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:			0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
Обед												
70,1	Борщ сибирский+	2,59	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
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+	1,02	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
104,2	Картофельное пюре+	6,27	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
275	Компот из консервированных плодов+	5,62	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	1	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
309,2	Огурцы консервированные порциями++	5,45	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
234,3	Рыба горбуша припущенная+	20,07	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
	Итого:			26,832	13,799	62,529	487,557	0,365	0,328	22,12	132,869	4,83
Полдник												
281	Кефир*+	7,05	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
149,1	Ватрушка с повидлом+	3,78	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:			8,79	5,65	48,44	261,39	0,14	0,31	1,11	195,92	1,33
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,71	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,44	Сок фруктовый+	7,26	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	10,24	150	6,5	5,75	29,083	170,917	0,117	0,208	22,458	152,042	1,95
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,98	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
	Итого:			9,58	7,11	70,68	356,243	0,209	0,269	26,533	213,953	3,97
	Итого за день:			64,739	46,551	207,411	1 461,853	0,823	1,361	55,614	873,793	13,028

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 121,7 руб.
Стоимость за 10: 95,22 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна