

КОПИЯ ВЕРНА

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад (Ивроссы)
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 01 января 2022г.
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											
5,1	Каша геркулес молочная+	8,7	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1	Масло в кашу+	0,22	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
35,2	Кофейный напиток+	7,61	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
100,2	Бутерброд с сыром+	6,39	5/15,957/30	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	Итого:			17,774	18,598	70,926	517,518	0,29	0,566	2,22	409,72	2,696
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	9,75	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Итого:			1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	1,25	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
82,1	Суп крестьянский с крупой+	3,59	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной+	37,91	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116
273	Напиток "Валитек"+	5,1	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:			18,82	22,96	78,71	635,39	0,36	0,08	45,69	121,29	8,346
	Полдник											
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
340	Пирожки простые печенье из дрожжевого теста (без фарша)++	0,87	60	6,3	2,85	18,15	123	0,06	0,05	0,05	10,7	0,71
290	Фарш яблочный*+	1,47	17	0,07	0,07	6,64	27,46	0,001		0,86	2,91	0,39
	Итого:			11,47	8,22	34,19	253,86	0,111	0,26	1,95	36,01	1,2
	Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	6,09	52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
34,1	Чай с лимоном+	1,57	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	0,95	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	10,61	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
	Итого:			11,87	17,777	44,541	387,418	0,121	0,095	16,95	59,85	2,797
	Итого за день:			61,284	67,645	247,267	1 872,756	0,918	1,046	75,81	634,07	15,579

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 111,91 руб.
Стоимость за 10: 121,73 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна