

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":

МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"

Ефимова Валентина Николаевна

М. П. 30 июня 2021 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+		30,172/4,828	2,957	9,112	17,645	164,138	0,06	0,036		11,224	0,748
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:			6,617	12,812	32,275	312,438	0,11	0,216	0,92	180,044	1,588
	Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+		75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:			0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
80,1	Рассольник ленинградский+		150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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
476	Хлебцы рыбные паровые (семга)		60	11	6	3,3	110,9	0,17		0,8	34,17	1
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:			22,35	16,16	74,49	532,69	0,414	0,206	76,789	133,79	5,341
	Полдник											
302,1	Сырная палочка+		60	10,315	30,761	41,849	485,856	0,115	0,115	0,185	163,33	0,989
281	Кефир*+		170	4,93	4,25	6,8	85	0,068	0,295	1,19	204	0,17
	Итого:			15,245	35,011	48,649	570,856	0,183	0,41	1,375	367,33	1,159
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
265	Плов фруктовый+		170	4,586	3,833	62,771	306,771	0,051	0,055	0,816	27,435	1,402
0,44	Сок фруктовый+		200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	Итого:			7,166	4,193	100,617	467,097	0,143	0,091	4,816	73,922	3,372
	Итого за день:			52,173	68,415	262,669	1 916,081	0,876	0,942	87,95	759,586	11,671

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна