

День: 3  
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
	<b>Завтрак</b>											
5,1	Каша геркулес молочная+	6,52	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
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+	5,72	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100,2	Бутерброд с сыром+	4,62	5/10,638/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	<b>Итого:</b>			<b>13,064</b>	<b>15,068</b>	<b>53,196</b>	<b>397,618</b>	<b>0,22</b>	<b>0,426</b>	<b>1,66</b>	<b>443,48</b>	<b>2,016</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	8,13	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>			<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
	<b>Обед</b>											
0,09	Хлеб ржаной+	1	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,15	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной+	28,66	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116
203,1	Напиток брусничный+	0,72	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	<b>Итого:</b>			<b>14,11</b>	<b>16,88</b>	<b>53,62</b>	<b>444,82</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>	<b>35,43</b>	<b>95,99</b>	<b>4,946</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	7,4	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
340	Пирожки простые печенье из дрожжевого теста (без фарша)++	0,59	35	4,39	1,99	12,58	86	0,04	0,04	0,03	7,5	0,5
290	Фарш яблочный*+	1,03	12	0,05	0,05	4,65	19,22			0,6	0,03	0,28
	<b>Итого:</b>			<b>8,86</b>	<b>6,573</b>	<b>25,277</b>	<b>193,393</b>	<b>0,085</b>	<b>0,221</b>	<b>1,514</b>	<b>181,361</b>	<b>0,859</b>
	<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное+	3,51	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
34,1	Чай с лимоном+	1,18	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	0,71	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	8,48	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
	<b>Итого:</b>			<b>7,581</b>	<b>12,977</b>	<b>30,142</b>	<b>268,64</b>	<b>0,097</b>	<b>0,075</b>	<b>13,415</b>	<b>50,61</b>	<b>2,754</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,74</b>	<b>51,573</b>	<b>177,985</b>	<b>1 369,946</b>	<b>0,702</b>	<b>0,857</b>	<b>59,519</b>	<b>777,441</b>	<b>11,475</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 81,12 руб.  
Стоимость за 10: 95,22 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина Ирина Петровна