

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
 шкатулка"
 Ефимова Валентина Николаевна
 М. П. 30 июня 2021 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад
 Возрастная категория: Дети сад

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												
35,2	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
100	Бутерброд с сыром+		3/15,957/30	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
8,1	Каша кукурузная молочная+		200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу+		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
	Итого:			20,812	18,454	92,538	618,724	0,24	0,568	2,091	381,65	3,238
Завтрак 2ой												
0,31	Черешня+		95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,01	0,01	14,25	31,35	1,71
	Итого:			1,045	0,38	10,07	45,866	0,01	0,01	14,25	31,35	1,71
Обед												
239,1	Мясо для супа (куры)+		25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+		190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
183	Соус сметанный+		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
59,1	Икра овощная ++		60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
273	Напиток "Валитек"+		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+		250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
	Итого:			33	26,23	89,68	728,52	0,387	0,846	118,505	150,246	8,335
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+		42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			5,58	5,72	21,4	155,48	0,055	0,162	1,04	221,9	0,19
Ужин												
	Батон плетёнка с маком		40									
16,1	Сырники из творога+		150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
275	Компот из консервированных плодов+		200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
	Итого:			11,46	5,7	45,734	275,57	0,106	0,402	2,76	229,35	1,509
	Итого за день:			71,897	56,484	259,422	1 824,16	0,798	1,987	138,646	1 014,496	14,982

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна