

КОПИЯ ВЕРНА

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад (Ивроссы)
Возрастная категория: Дети сад

" 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											
178,1	Лапшевник с творогом+	18,57	200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
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
	Батон плетёнка с маком	1,46	40									
0,17	Джем+	1,53	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
	Итого:			26,26	11,2	83,59	529,07	0,152	0,484	7,495	210,68	1,395
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	6,65	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:			0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Обед											
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,25	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
117,1	Суфле из кур+	16,17	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
245	Суп - лапша домашняя+	1,18	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
245,1	Лапша домашняя+	1	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
212,1	Капуста тушённая+	7,43	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
0,44	Сок фруктовый+	7,26	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
60,2	Икра морковная+	3,34	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
	Итого:			28,251	29,841	106,907	785,908	0,385	0,409	86,07	277,206	8,599
	Полдник											
281	Кефир*+	8,46	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,14	Печенье+	1,4	20	0,672	1,062	6,696	39,076	0,007	0,005		2,608	0,189
	Итого:			5,892	5,562	13,896	129,076	0,077	0,315	1,26	218,608	0,369
	Ужин											
33	Чай с сахаром+	0,52	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	0,95	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	4,9	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Итого:			6,74	4,06	33,312	248,34	0,124	0,264	1,21	233,42	1,84
	Итого за день:			67,179	50,699	246,525	1 730,806	0,765	1,49	244,535	954,314	14,183

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 91,92 руб.
Стоимость за 10: 121,73 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна