

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 ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100	Бутерброд с сыром+		3/10,638/25	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
8,1	Каша кукурузная молочная+		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
	<b>Итого:</b>			<b>15,354</b>	<b>14,358</b>	<b>69,396</b>	<b>468,018</b>	<b>0,18</b>	<b>0,416</b>	<b>1,64</b>	<b>423,74</b>	<b>2,416</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,31	Черешня+		750	8,25	3	79,5	362,1	0,07	0,07	112,5	247,5	13,5
	<b>Итого:</b>			<b>8,25</b>	<b>3</b>	<b>79,5</b>	<b>362,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>112,5</b>	<b>247,5</b>	<b>13,5</b>
<b>Обед</b>												
239,1	Мясо для супа (куры)+		20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+		135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
183	Соус сметанный+		25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
59,1	Икра овощная ++		40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+		150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
140,1	Напиток яблочный+		150	0,1	0,1	19,8	76,2	0,01		30,92	3,36	0,47
	<b>Итого:</b>			<b>31,09</b>	<b>25,75</b>	<b>61,03</b>	<b>593,93</b>	<b>0,32</b>	<b>0,63</b>	<b>119,36</b>	<b>115,89</b>	<b>5,667</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+		200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,18	Вафли+		10	0,24	0,21	6	26,04	0,003	0,001		0,75	0,045
	<b>Итого:</b>			<b>5,44</b>	<b>5,543</b>	<b>15,467</b>	<b>129,773</b>	<b>0,056</b>	<b>0,214</b>	<b>1,04</b>	<b>205,257</b>	<b>0,138</b>
<b>Ужин</b>												
	Батон плетёнка с маком		30									
16,1	Сырники из творога+		100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
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+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	<b>Итого:</b>			<b>7,72</b>	<b>3,94</b>	<b>33,26</b>	<b>198,3</b>	<b>0,072</b>	<b>0,274</b>	<b>2,05</b>	<b>155,66</b>	<b>1,05</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>67,854</b>	<b>52,591</b>	<b>258,653</b>	<b>1 752,121</b>	<b>0,698</b>	<b>1,604</b>	<b>236,59</b>	<b>1 148,047</b>	<b>22,771</b>

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

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

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