

День: 4  
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>												
178,1	Лапшевник с творогом+	13,87	150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
37,1	Молоко кипячённое+	6,96	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
	Батон плетёнка с маком	1,09	30									
	<b>Итого:</b>			<b>20,14</b>	<b>8,912</b>	<b>56,928</b>	<b>381,017</b>	<b>0,162</b>	<b>0,391</b>	<b>1,198</b>	<b>310,015</b>	<b>0,991</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	5,54	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>			<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,09	Хлеб ржаной+	1	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
117,1	Суфле из кур+	12,03	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
245	Суп - лапша домашняя+	0,71	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	0,6	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
212,1	Капуста тушённая+	4,99	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,44	Сок фруктовый+	7,26	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
60,2	Икра морковная+	2,22	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
	<b>Итого:</b>			<b>19,89</b>	<b>20,693</b>	<b>80,845</b>	<b>573,815</b>	<b>0,281</b>	<b>0,306</b>	<b>67,42</b>	<b>216,692</b>	<b>6,405</b>
<b>Полдник</b>												
281	Кефир*+	7,05	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская+	1,77	45	3,189	2,173	29,398	149,85	0,051	0,051	0,032	12,632	0,442
	<b>Итого:</b>			<b>7,539</b>	<b>5,923</b>	<b>35,398</b>	<b>224,85</b>	<b>0,111</b>	<b>0,311</b>	<b>1,082</b>	<b>192,632</b>	<b>0,592</b>
<b>Ужин</b>												
33	Чай с сахаром+	0,43	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	0,71	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	3,68	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	<b>Итого:</b>			<b>4,74</b>	<b>3,16</b>	<b>21,29</b>	<b>174,5</b>	<b>0,103</b>	<b>0,203</b>	<b>0,92</b>	<b>179,32</b>	<b>2,01</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,339</b>	<b>38,718</b>	<b>201,811</b>	<b>1 386,191</b>	<b>0,679</b>	<b>1,226</b>	<b>194,37</b>	<b>910,659</b>	<b>11,647</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 71,03 руб.  
Стоимость за 10: 95,22 руб.

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

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