

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-осень сад)  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
шкатулка"  
Ефимова Валентина Николаевна  
М. П. 30 июня 2021 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>												
24,1	Омлет с сыром+		80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
0,25	Батон нарезной+		40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
310,1	Зеленый горошек консервированный+		60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
	<b>Итого:</b>			<b>16,612</b>	<b>12,672</b>	<b>38,708</b>	<b>336,464</b>	<b>0,19</b>	<b>0,41</b>	<b>6,67</b>	<b>244,8</b>	<b>3,7</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,26	Виноград+		95	0,57	0,19	14,25	58,14	0,048	0,019	5,7	28,5	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>0,57</b>	<b>0,19</b>	<b>14,25</b>	<b>58,14</b>	<b>0,048</b>	<b>0,019</b>	<b>5,7</b>	<b>28,5</b>	<b>0,57</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
133	Кисель из плодов шиповника+		200	0,3		31,3	131,3		0,04	35,2	8,75	1,86
251,1	Азу с говядиной+		210	11,459	15,385	15,357	273,694	0,192		28,332	37,234	3,013
83,1	Суп из овощей+		250	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
486	Салат «Витаминный»		60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>			<b>17,969</b>	<b>26,865</b>	<b>79,127</b>	<b>665,814</b>	<b>0,371</b>	<b>0,16</b>	<b>80,685</b>	<b>134,124</b>	<b>8,164</b>
<b>Полдник</b>												
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
147,1	Блины+		80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
0,22	Мёд+		15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
	<b>Итого:</b>			<b>10,76</b>	<b>7,79</b>	<b>53,46</b>	<b>306,59</b>	<b>0,15</b>	<b>0,063</b>	<b>0,84</b>	<b>239,93</b>	<b>1,36</b>
<b>Ужин</b>												
58	Икра кабачковая+		60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
163,1	Капуста тушённая+		180	5,76	4,92	23,28	141	0,552	0,096	47,664	40,368	1,776
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>			<b>11,2</b>	<b>10,08</b>	<b>76,952</b>	<b>406,92</b>	<b>0,696</b>	<b>0,18</b>	<b>62,364</b>	<b>116,058</b>	<b>4,066</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>57,111</b>	<b>57,597</b>	<b>262,497</b>	<b>1 773,928</b>	<b>1,454</b>	<b>0,832</b>	<b>156,259</b>	<b>763,412</b>	<b>17,86</b>

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

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

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