

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад (Ивроссы)
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 01 января 2022г.
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												
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	8	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
0,25	Батон нарезной+	1,25	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
15,1	Омлет натуральный+	8,05	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
35,2	Кофейный напиток+	7,61	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			13,896	10,296	46,342	329,798	0,16	0,5	4,15	105,32	2,68
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	9,51	85	0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,026	51	28,9	0,255
	Итого:			0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,026	51	28,9	0,255
Обед												
60,1	Икра свекольная+	2,89	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
80,1	Рассольник ленинградский+	5,08	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа+	5,85	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	1,28	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
164,1	Картофель отварной+	8,17	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	0,22	3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006
0,09	Хлеб ржаной+	1,25	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
113,1	Хлебцы рыбные+	68,36	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
132	Кисель из кураги+	3,65	200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:			32,314	24,775	134,124	814,568	0,411	0,448	30,593	200,82	7,081
Полдник												
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
147,1	Блины+	4,2	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
0,22	Мёд+	4,29	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
	Итого:			10,64	8,59	55,3	317,99	0,16	0,25	1,34	39,13	1,28
Ужин												
314,1	Соус томатный+	0,48	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,1	Хлеб пшеничный+	0,95	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
171,1	Запеканка овощная+	12,23	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
203,1	Напиток брусничный+	0,96	200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
	Итого:			10,5	9,37	85,962	458,01	0,26	0,19	24,14	106,05	3,37
	Итого за день:			68,115	53,201	328,613	1 951,119	1,025	1,414	111,223	480,22	14,666

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 164,13 руб.
Стоимость за 10: 121,73 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна