

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
 шкатулка"  
 Ефимова Валентина Николаевна  
 М. П. 30 июня 2021 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
24,1	Омлет с сыром+		60	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
310,1	Зеленый горошек консервированный+		40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
	<b>Итого:</b>			<b>12,528</b>	<b>9,745</b>	<b>30,09</b>	<b>257,95</b>	<b>0,132</b>	<b>0,302</b>	<b>4,5</b>	<b>182,6</b>	<b>2,73</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,26	Виноград+		75	0,45	0,15	11,25	45,9	0,037	0,015	4,5	22,5	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>11,25</b>	<b>45,9</b>	<b>0,037</b>	<b>0,015</b>	<b>4,5</b>	<b>22,5</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
133	Кисель из плодов шиповника+		150	0,02		23,5	98,4		0,03	26,4	6,56	1,4
251,1	Азу с говядиной+		170	9,274	12,457	12,429	221,557	0,151		22,931	30,137	2,437
83,1	Суп из овощей+		150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
486	Салат «Витаминный»		40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
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
	<b>Итого:</b>			<b>13,704</b>	<b>19,917</b>	<b>59,099</b>	<b>499,457</b>	<b>0,276</b>	<b>0,1</b>	<b>61,851</b>	<b>101,647</b>	<b>6,263</b>
<b>Полдник</b>												
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
147,1	Блины+		60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
0,22	Мёд+		10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>8,53</b>	<b>6,25</b>	<b>39,72</b>	<b>233,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,65</b>	<b>198,38</b>	<b>1,03</b>
<b>Ужин</b>												
58	Икра кабачковая+		40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
163,1	Капуста тушённая+		180	5,7	4,95	23,25	141	0,075	0,09	47,67	117,63	1,77
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	<b>Итого:</b>			<b>9,03</b>	<b>8,41</b>	<b>59,1</b>	<b>319,12</b>	<b>0,178</b>	<b>0,143</b>	<b>57,8</b>	<b>172,78</b>	<b>4,03</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,242</b>	<b>44,472</b>	<b>199,259</b>	<b>1 355,527</b>	<b>0,733</b>	<b>0,61</b>	<b>129,301</b>	<b>677,907</b>	<b>14,503</b>

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

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

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