

День: 5
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
	Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	5,33	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
0,25	Батон нарезной+	1,25	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
15,1	Омлет натуральный+	6,08	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
35,2	Кофейный напиток+	5,72	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			10,924	7,82	37,531	451,35	0,136	0,386	2,88	228,76	2,13
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	8,4	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:			0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед											
60,1	Икра свекольная+	1,92	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
80,1	Рассольник ленинградский+	3,05	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	7,76	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	1,02	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
164,1	Картофель отварной+	5,43	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	0,22	3	0,026	2,173	0,039	19,813		0,004		0,72	0,004
0,09	Хлеб ржаной+	1	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
113,1	Хлебцы рыбные+	51,21	60	12,4	3,2	4,8	95,7	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
132	Кисель из кураги+	2,73	150	0,8		31	131,7		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:			25,846	19,213	80,679	606,773	0,293	0,312	21,969	151,923	5,22
	Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	6,53	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,1	Блины+	3,18	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
0,22	Мёд+	1,43	5	0,04		4,01	15,5			0,1	0,7	0,04
	Итого:			8,04	6,5	36,51	219,4	0,12	0,19	0,88	165,06	0,91
	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+	0,71	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
171,1	Запеканка овощная+	11,71	190	6,511	7,283	38,051	234,713	0,177	0,152	20,71	77,305	2,128
203,1	Напиток брусничный+	0,72	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:			9,101	8,993	69,351	383,113	0,236	0,181	22,67	100,915	3,628
	Итого за день:			54,585	42,676	230,145	1 687,771	0,815	1,071	93,399	672,158	12,113

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 126,36 руб.
Стоимость за 10: 95,22 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна