

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
 шкатулка"  
 Ефимова Валентина Николаевна  
 М. П. 1 сентября 2021 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима сад  
 Возрастная категория: Дети сад

## Примерное двухнедельное циклическое меню

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда                         | Цена | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|----------------|---|------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                |   |      |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                      | В1           | В2           | С              | Са                          | Fe            |
|                | <b>Завтрак</b>  |      |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 17,3           | Суп молочный с<br>крупой (геркулес)++                     |      | 200          | 3,5                 | 3,7           | 14,6           | 107,5                                | 0,06         | 0,23         | 1,11           | 219,82                      | 0,22          |
| 100            | Бутерброд с сыром+  |      | 3/15,957/30  | 6,68                | 8,45          | 19,39          | 180                                  | 0,07         | 0,08         | 0,011          | 142,4                       | 0,96          |
| 36,2           | Какао на молоке+  |      | 200          | 4,61                | 4,14          | 21,38          | 141,15                               | 0,08         |              | 2,6            | 240,45                      | 0,25          |
|                | <b>Итого:</b>   |      |              | <b>14,79</b>        | <b>16,29</b>  | <b>55,37</b>   | <b>428,65</b>                        | <b>0,21</b>  | <b>0,31</b>  | <b>3,721</b>   | <b>602,67</b>               | <b>1,43</b>   |
|                | <b>Завтрак 2ой</b>  |      |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 0,29           | Яблоко+   |      | 80           | 0,032               | 0,032         | 7,84           | 34,144                               | 0,024        | 0,016        | 132            | 12,8                        | 1,76          |
|                | <b>Итого:</b>   |      |              | <b>0,032</b>        | <b>0,032</b>  | <b>7,84</b>    | <b>34,144</b>                        | <b>0,024</b> | <b>0,016</b> | <b>132</b>     | <b>12,8</b>                 | <b>1,76</b>   |
|                | <b>Обед</b>   |      |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 0,09           | Хлеб ржаной+  |      | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,808                               | 0,072        | 0,032        |                | 14                          | 1,56          |
| 0,01           | Соль+   |      | 5            |                     |               |                |                                      |              |              |                | 18,4                        | 0,145         |
| 273            | Напиток "Валитек"+  |      | 200          | 0,34                | 0,18          | 31,29          | 133,12                               |              |              | 1,28           | 8,64                        | 2,08          |
| 103,1          | Макаронные изделия<br>отварные+                           |      | 150          | 12,25               | 4,32          | 74,87          | 229,36                               | 0,23         | 0,09         |                | 28,11                       | 1,63          |
| 119,1          | Гуляш из отварной<br>говядины+                            |      | 80           | 19,33               | 5,74          | 3,94           | 142,88                               | 0,09         | 0,17         | 1,37           | 18,34                       | 1,8           |
| 80,1           | Рассольник<br>ленинградский+                              |      | 250          | 2,38                | 5,13          | 37,5           | 124,5                                | 0,083        | 0,066        | 7,05           | 21                          | 0,93          |
| 0,13           | Сметана в суп+  |      | 10           | 0,3                 | 1             | 0,275          | 11,3                                 |              | 0,025        | 0,063          | 9                           | 0,025         |
|                | <b>Итого:</b>   |      |              | <b>37,24</b>        | <b>16,85</b>  | <b>161,555</b> | <b>711,968</b>                       | <b>0,475</b> | <b>0,383</b> | <b>9,763</b>   | <b>117,49</b>               | <b>8,17</b>   |
|                | <b>Полдник</b>  |      |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 0,14           | Печенье+  |      | 50           | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                                | 0,017        | 0,012        |                | 6,52                        | 0,472         |
| 37,1           | Молоко кипяченое+   |      | 200          | 5,1                 | 5,3           | 9,4            | 103,4                                | 0,05         | 0,16         | 1,04           | 220,4                       | 0,1           |
|                | <b>Итого:</b>   |      |              | <b>6,78</b>         | <b>7,955</b>  | <b>26,14</b>   | <b>201,09</b>                        | <b>0,067</b> | <b>0,172</b> | <b>1,04</b>    | <b>226,92</b>               | <b>0,572</b>  |
|                | <b>Ужин</b>   |      |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 0,1            | Хлеб пшеничный+   |      | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                                | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                         | 0,76          |
| 309,2          | Огурцы<br>консервированные<br>порциями++                  |      | 40           | 0,271               | 0,037         | 0,651          | 4                                    | 0,008        | 0,008        | 2              | 9,2                         | 0,24          |
| 246,2          | Рыба треска<br>запеченная с<br>картофелем по –<br>русски+ |      | 200          | 22,53               | 16,91         | 11,08          | 287                                  | 0,3          |              | 13,5           | 54,24                       | 1,67          |
| 132            | Кисель из кураги+   |      | 200          | 1                   |               | 40,9           | 173,9                                |              | 0,03         | 0,04           | 24,66                       | 0,59          |
|                | <b>Итого:</b>   |      |              | <b>26,841</b>       | <b>17,307</b> | <b>71,303</b>  | <b>556,74</b>                        | <b>0,372</b> | <b>0,062</b> | <b>15,54</b>   | <b>97,3</b>                 | <b>3,26</b>   |
|                | <b>Итого за день:</b>                                     |      |              | <b>85,683</b>       | <b>58,434</b> | <b>322,208</b> | <b>1 932,592</b>                     | <b>1,148</b> | <b>0,943</b> | <b>162,064</b> | <b>1 057,18</b>             | <b>15,192</b> |

Стоимость рациона: 162,55 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

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

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