

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

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
шкатулка"  
Ефимова Валентина Николаевна  
М. П. 1 сентября 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
100	Бутерброд с сыром+		3/10,638/25	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>			<b>9,23</b>	<b>10,88</b>	<b>42,26</b>	<b>301,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>1,78</b>	<b>439,74</b>	<b>1,32</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>			<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>												
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
103,1	Макаронные изделия отварные+		100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
119,1	Гуляш из отварной говядины+		60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
80,1	Рассольник ленинградский+		150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
60,2	Икра морковная+		40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
143,1	Напиток из плодов шиповника+		150	0,5		18,2	71,2	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	<b>Итого:</b>			<b>33,74</b>	<b>18,67</b>	<b>100,48</b>	<b>594,55</b>	<b>0,383</b>	<b>0,41</b>	<b>173,533</b>	<b>109,64</b>	<b>9,493</b>
<b>Полдник</b>												
0,14	Печенье+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	<b>Итого:</b>			<b>6,36</b>	<b>7,455</b>	<b>25,26</b>	<b>191,05</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
309,2	Огурцы консервированные порциями++		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+		150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
132	Кисель из кураги+		150	0,8		31	131,7		0,02	0,3	18,49	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>19,95</b>	<b>13,077</b>	<b>50,22</b>	<b>404,05</b>	<b>0,286</b>	<b>0,051</b>	<b>12,425</b>	<b>78,87</b>	<b>3,112</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>69,31</b>	<b>50,112</b>	<b>225,57</b>	<b>1 523,06</b>	<b>0,906</b>	<b>1,09</b>	<b>312,424</b>	<b>830,826</b>	<b>16,131</b>

Стоимость рациона: 165,82 руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина Ирина Ппетровна