

КОПИЯ ВЕРНА

День: 2
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 | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 185,1 | Соус клюквенный+ | | 25 | | | 3,3 | 12,4 | | | 0,17 | 0,7 | 0,02 |
| | Батон плетёнка с маком | | 30 | | | | | | | | | |
| 150,1 | Суфле творожное+ | | 100 | 14,333 | 7,667 | 14,833 | 182,333 | 0,05 | 0,217 | 0,267 | 129,583 | 0,55 |
| 35,2 | Кофейный напиток+ | | 150 | 1,9 | 1,2 | 16,7 | 81,8 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| | Итого: | | | 16,233 | 8,867 | 34,833 | 276,533 | 0,1 | 0,407 | 1,307 | 309,143 | 1,01 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы+ | | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 65,475 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| | Итого: | | | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 65,475 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 251,1 | Азу с говядиной+ | | 180 | 9,82 | 13,19 | 13,16 | 234,59 | 0,16 | | 24,28 | 31,91 | 2,58 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | | 150 | 0,45 | | 20,69 | 80,42 | 0,03 | 0,01 | 3 | 26,99 | 0,6 |
| 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 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,24 | 9,04 | | | 0,053 | 7,2 | |
| 276 | Салат из консервированных овощей+ | | 40 | 0,8 | 2,06 | 2 | 30,05 | 0,03 | 0,01 | 3,22 | 8,71 | 0,26 |
| 73,1 | Щи из свежей капусты+ | | 150 | 1,2 | 2,9 | 4,3 | 47,3 | 0,02 | 0,02 | 8,35 | 26,32 | 0,4 |
| | Итого: | | | 17,75 | 21,13 | 54,07 | 497,93 | 0,315 | 0,085 | 38,903 | 129,17 | 5,637 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 149,1 | Ватрушка с повидлом+ | | 60 | 4,44 | 1,9 | 42,44 | 186,39 | 0,08 | 0,05 | 0,06 | 15,92 | 1,18 |
| 281,1 | Ряженка*+ | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,03 | 0,02 | 0,45 | 186 | 0,15 |
| | Итого: | | | 8,79 | 5,65 | 48,74 | 262,39 | 0,11 | 0,07 | 0,51 | 201,92 | 1,33 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 183 | Соус сметанный+ | | 25 | 0,4 | 0,5 | 1,4 | 12,1 | | 0,01 | 0,01 | 5,52 | 0,04 |
| 191,1 | Пудинг из моркови и яблок+ | | 200 | 8,667 | 7,667 | 38,778 | 227,889 | 0,156 | 0,278 | 29,944 | 202,722 | 2,6 |
| 123,3 | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | | 150 | 0,6 | 0,4 | 32 | 127,1 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| | Итого: | | | 11,647 | 8,927 | 82,438 | 420,189 | 0,218 | 0,32 | 79,454 | 223,902 | 4,52 |
| | Итого за день: | | | 55,545 | 44,648 | 235,831 | 1 522,517 | 0,773 | 0,957 | 127,674 | 870,136 | 13,397 |

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна