

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Дети сад

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

### 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              | Ca                          | Fe            |
|                | <b>Завтрак</b>                                       |      |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 1              | Масло в кашу+  |      | 3            | 0,024               | 2,178         | 0,036          | 19,818                               |              | 0,006        |                | 0,72                        | 0,006         |
| 268            | Бутерброды с<br>маслом+                              |      | 30/5         | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                                  | 0,05         | 0,03         |                | 9,3                         | 0,62          |
| 2,1            | Каша пшѐнная<br>молочная+                            |      | 200          | 11,4                | 6,6           | 52,3           | 321,2                                | 0,24         | 0,21         | 0,92           | 199,33                      | 1,66          |
| 33             | Чай с сахаром+                                       |      | 200          | 0,2                 |               | 0,04           | 49                                   |              | 0,01         | 0,1            | 4,4                         | 0,86          |
|                | <b>Итого:</b>  |      |              | <b>14,074</b>       | <b>16,328</b> | <b>66,996</b>  | <b>526,018</b>                       | <b>0,29</b>  | <b>0,256</b> | <b>1,02</b>    | <b>213,75</b>               | <b>3,146</b>  |
|                | <b>Завтрак 2ой</b>                                   |      |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 0,28           | Апельсины+   |      | 80           | 0,72                | 0,16          | 6,48           | 28,944                               | 0,032        | 0,024        | 48             | 27,2                        | 0,24          |
|                | <b>Итого:</b>  |      |              | <b>0,72</b>         | <b>0,16</b>   | <b>6,48</b>    | <b>28,944</b>                        | <b>0,032</b> | <b>0,024</b> | <b>48</b>      | <b>27,2</b>                 | <b>0,24</b>   |
|                | <b>Обед</b>  |      |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 275            | Компот из<br>консервированных<br>плодов+             |      | 200          | 0,16                |               | 30,334         | 123,07                               | 0,016        | 0,032        | 2,4            | 8,39                        | 0,439         |
| 115,1          | Пудинг рыбный+                                       |      | 80           | 12,6                | 3,7           | 5,6            | 105,7                                | 0,07         | 0,1          | 0,61           | 49,25                       | 0,8           |
| 0,09           | Хлеб ржаной+   |      | 45           | 2,97                | 0,54          | 15,39          | 79,659                               | 0,081        | 0,036        |                | 15,75                       | 1,755         |
| 0,01           | Соль+  |      | 5            |                     |               |                |                                      |              |              |                | 18,4                        | 0,145         |
| 104,2          | Картофельное пюре+                                   |      | 150          | 3,18                | 4,09          | 20,99          | 139,01                               | 0,13         | 0,11         | 10,81          | 37,04                       | 1,1           |
| 311            | Томаты с кожей в<br>собственном соку+                |      | 60           | 0,66                | 0,06          | 2,1            | 12                                   | 0,006        | 0,012        | 9              | 6                           | 0,48          |
| 92,1           | Суп с крупой (рис)++                                 |      | 250          | 3,13                | 5,63          | 17,5           | 137,3                                | 0,1          | 0,016        | 0,833          | 16,72                       | 0,82          |
|                | <b>Итого:</b>  |      |              | <b>22,7</b>         | <b>14,02</b>  | <b>91,914</b>  | <b>596,739</b>                       | <b>0,403</b> | <b>0,306</b> | <b>23,653</b>  | <b>151,55</b>               | <b>5,539</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                                       |      |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 293            | Фарш из кураги*+                                     |      | 17           | 0,19                | 0,02          | 4,44           | 18,7                                 | 0,01         | 0,01         | 1,05           | 5,98                        | 0,16          |
| 339            | Тесто дрожжевое для<br>пирожков печеных<br>простых*+ |      | 39           | 2,71                | 0,95          | 18,69          | 82,45                                | 0,07         | 0,02         |                | 8,22                        | 0,56          |
| 281            | Кефир*+  |      | 180          | 5,22                | 4,5           | 7,2            | 90                                   | 0,07         | 0,31         | 1,26           | 216                         | 0,18          |
|                | <b>Итого:</b>  |      |              | <b>8,12</b>         | <b>5,47</b>   | <b>30,33</b>   | <b>191,15</b>                        | <b>0,15</b>  | <b>0,34</b>  | <b>2,31</b>    | <b>230,2</b>                | <b>0,9</b>    |
|                | <b>Ужин</b>  |      |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 143,1          | Напиток из плодов<br>шиповника+                      |      | 200          | 0,7                 |               | 24,3           | 94,9                                 | 0,01         | 0,13         | 220            | 12,4                        | 5,06          |
| 171,1          | Запеканка овощная+                                   |      | 200          | 6,85                | 7,66          | 40,05          | 247,07                               | 0,19         | 0,16         | 21,8           | 81,37                       | 2,24          |
| 58             | Икра кабачковая+                                     |      | 40           | 0,933               | 3,067         | 4,933          | 44,533                               | 0,027        | 0,027        | 7,133          | 17,66                       | 0,487         |
| 0,1            | Хлеб пшеничный+                                      |      | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                                | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                         | 0,76          |
|                | <b>Итого:</b>  |      |              | <b>11,523</b>       | <b>11,087</b> | <b>87,955</b>  | <b>478,343</b>                       | <b>0,291</b> | <b>0,341</b> | <b>248,933</b> | <b>120,63</b>               | <b>8,547</b>  |
|                | <b>Итого за день:</b>                                |      |              | <b>57,137</b>       | <b>47,065</b> | <b>283,675</b> | <b>1 821,194</b>                     | <b>1,166</b> | <b>1,267</b> | <b>323,916</b> | <b>743,33</b>               | <b>18,372</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