

КОПИЯ ВЕРНА

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

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 1 сентября 2021г.
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											
1	Масло в кашу+		2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
268	Бутерброды с маслом+		4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
2,1	Каша пшѐнная молочная+		150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:			11,226	14,002	53,874	430,912	0,23	0,204	0,77	163,31	2,544
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+		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											
275	Компот из консервированных плодов+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
115,1	Пудинг рыбный+		60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	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
104,2	Картофельное пюре+		150	3,18	4,08	20,985	139,005	0,129	0,11	10,809	37,035	1,095
311	Томаты с кожицей в собственном соку+		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
92,1	Суп с крупой (рис)++		150	1,9	3,4	10,5	82,3	0,06	0,01	0,5	10,03	0,49
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:			22,94	14,1	73,765	524,135	0,335	0,292	19,569	125,335	4,762
	Полдник											
293	Фарш из кураги*+		12	0,13	0,01	3,11	13,09		0,01	0,074	4,19	0,11
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых*+		27	1,88	0,66	12,94	57,08	0,05	0,02		5,59	0,39
281	Кефир*+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:			6,36	4,42	22,05	145,17	0,11	0,29	1,124	189,78	0,65
	Ужин											
143,1	Напиток из плодов шиповника+		150	0,5		18,2	71,2	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
171,1	Запеканка овощная+		180	6,168	6,9	36,048	222,36	0,168	0,144	19,62	73,236	2,016
58	Икра кабачковая+		40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			9,548	10,36	69,408	391,26	0,251	0,287	191,67	110,696	7,466
	Итого за день:			50,749	43,032	225,172	1 518,612	0,956	1,074	258,133	614,621	15,647

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна