

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад

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

Примерное двухнедельное циклическое 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												
0,17	Джем+		20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
0,25	Батон нарезной+		40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36,2	Какао на молоке+		200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:			11,27	8,2	68,3	392,834	0,204	0,254	11,71	473,87	1,33
Завтрак 2ой												
0,39	Сок морковный+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед												
129,1	Кисель из клюквы+		200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
60,1	Икра свекольная+		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,09	Хлеб ржаной+		45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
0,01	Соль+		6								22,08	0,174
255,2	Голубцы ленивые +		200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
82,1	Суп крестьянский с крупой+		250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
183	Соус сметанный+		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
	Итого:			20,83	28,95	86,175	690,989	0,271	0,131	62,003	180,57	6,904
Полдник												
0,18	Вафли+		42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипячённое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			5,58	5,72	21,4	155,48	0,055	0,162	1,04	221,9	0,19
Ужин												
140,1	Напиток яблочный+		200	0,1	0,1	26,4	101,7	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
230	Масло сливочное для поддачи к блюдам+		4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
180,1	Вареники ленивые+		150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
0,1	Хлеб пшеничный+		35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:			21,3	21,165	68,978	548,609	0,141	0,335	41,5	177,45	2,268
	Итого за день:			59,98	64,235	272,453	1 895,192	0,711	0,902	120,253	1 093,79	11,492

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна