

День: 5  
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

№ 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
<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
15,1	Омлет натуральный+		80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
310,1	Зеленый горошек консервированный+		60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
268	Бутерброды с маслом+		5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
<b>Итого:</b>				<b>13,922</b>	<b>17,762</b>	<b>34,748</b>	<b>353,7</b>	<b>0,176</b>	<b>0,396</b>	<b>6,6</b>	<b>150,86</b>	<b>3,51</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>												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
164,1	Картофель отварной+		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
65,1	Борщ+		250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
203,1	Напиток брусничный+		200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
234,3	Рыба горбуша припущенная+		80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
42	Салат из солёных огурцов с луком+		40	0,333	2	1,067	23,667	0,007	0,007	2,22	9,313	0,24
<b>Итого:</b>				<b>27,603</b>	<b>23,02</b>	<b>76,512</b>	<b>626,041</b>	<b>0,403</b>	<b>0,345</b>	<b>25,057</b>	<b>139,603</b>	<b>5,257</b>
<b>Полдник</b>												
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
302,1	Сырная палочка+		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
<b>Итого:</b>				<b>13,816</b>	<b>30,134</b>	<b>42,434</b>	<b>496,88</b>	<b>0,136</b>	<b>0,119</b>	<b>0,694</b>	<b>359,308</b>	<b>1,004</b>
<b>Ужин</b>												
60,2	Икра морковная+		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
123,4	Компот из плодов сушеных+		200	1,5		47,2	185,4					
212,2	Капуста тушённая+		240	6,592	14,56	27,104	243,072	0,096	0,144	104,096	162,528	3,232
<b>Итого:</b>				<b>12,832</b>	<b>20,42</b>	<b>101,676</b>	<b>606,212</b>	<b>0,18</b>	<b>0,198</b>	<b>109,056</b>	<b>197,228</b>	<b>5,132</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>68,893</b>	<b>91,496</b>	<b>261,85</b>	<b>2 111,777</b>	<b>0,927</b>	<b>1,082</b>	<b>189,407</b>	<b>874,199</b>	<b>15,143</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