

День: 5
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												
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
15,1	Омлет натуральный+		80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
310,1	Зеленый горошек консервированный+		40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
268	Бутерброды с маслом+		4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			13,098	17,492	31,1	333,06	0,144	0,361	4,48	128,217	3,07
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:			0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
164,1	Картофель отварной+		130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092
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
65,1	Борщ+		150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
203,1	Напиток брусничный+		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
234,3	Рыба горбуша припущенная+		60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
	Итого:			24,131	16,513	58,638	482,425	0,341	0,322	17,73	93,547	4,145
Полдник												
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
302,1	Сырная палочка+		70	12,034	35,888	48,824	566,832	0,134	0,134	0,216	190,551	1,154
	Итого:			17,254	40,388	56,384	658,032	0,17	0,158	0,756	413,751	1,334
Ужин												
60,2	Икра морковная+		40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
123,4	Компот из плодов сушеных+		150	1,1		35,4	139					
212,2	Капуста тушеная+		220	6,028	13,464	24,86	222,816	0,088	0,132	95,436	148,984	2,948
	Итого:			10,208	17,524	76,32	472,216	0,161	0,175	98,746	176,484	4,878
	Итого за день:			64,721	91,946	229,792	1 977,743	0,838	1,03	245,461	823,999	15,077

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна