"УТВЕРЖДАЮ"
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 31 марта 2016 г.
Подпись

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна - лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецертуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
15,1	Омлет натуральный+		80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
268	Бутерброды с маслом+		4,828/30,172	2,957	9,112	17,645	164,138	0,06	0,036		11,224	0,748
312,2	Икра кабачковая порционная+		40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			**13,537**	**23,899**	**37,985**	**417,138**	**0,162**	**0,477**	**3,79**	**261,951**	**2,748**
	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											
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		4								14,72	0,116
80,1	Рассольник ленинградский+		150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
255,2	Голубцы ленивые +		150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
132	Кисель из кураги+		150	0,8		31	131,7		0,02	0,3	18,49	0,45
310,1	Зеленый горошек консервированный+		40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
183	Соус сметанный+		25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
	Итого:			**16,358**	**16,675**	**70,24**	**504,67**	**0,242**	**0,154**	**50,63**	**136,63**	**5,266**
	Полдник											
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
151,2	Булочки с изюмом+		60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:			**10,35**	**9,15**	**44,7**	**279,7**	**0,14**	**0,12**	**0,58**	**233,81**	**1,48**
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
171,1	Запеканка овощная+		220	7,539	8,433	44,059	271,773	0,205	0,176	23,98	89,511	2,464
	Итого:			**9,679**	**8,793**	**54,349**	**365,673**	**0,258**	**0,209**	**24,06**	**104,051**	**4,304**
	Итого за день:			**49,954**	**58,547**	**214,623**	**1 599,191**	**0,824**	**0,974**	**202,81**	**748,441**	**15,448**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Корыхалова Анастасия Владимировна