

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад (Ивроссы)  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
шкатулка"  
Ефимова Валентина Николаевна  
М. П. 01 января 2022 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
<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+	3,13	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
2,1	Каша пшённая молочная+	8,68	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
100,2	Бутерброд с сыром+	6,39	5/15,957/30	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
1	Масло в кашу+	0,3	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
	<b>Итого:</b>			<b>20,482</b>	<b>19,424</b>	<b>86,538</b>	<b>609,524</b>	<b>0,33</b>	<b>0,388</b>	<b>1,51</b>	<b>435,69</b>	<b>3,778</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,28	Апельсины+	9,51	85	0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,026	51	28,9	0,255
	<b>Итого:</b>			<b>0,765</b>	<b>0,17</b>	<b>6,885</b>	<b>30,753</b>	<b>0,034</b>	<b>0,026</b>	<b>51</b>	<b>28,9</b>	<b>0,255</b>
<b>Обед</b>												
83,1	Суп из овощей+	5,36	250	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
0,13	Сметана в суп+	1,28	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,09	Хлеб ржаной+	1,25	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
309,2	Огурцы консервированные порциями++	8,18	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
119,1	Гуляш из отварной говядины+	16,99	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
103,1	Макаронные изделия отварные+	2,08	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,43	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>			<b>38,966</b>	<b>16,716</b>	<b>155,361</b>	<b>761,33</b>	<b>0,508</b>	<b>0,467</b>	<b>15,816</b>	<b>188,35</b>	<b>8,236</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	8,7	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
0,18	Вафли+	2,44	28	0,32	0,28	8	34,72	0,003	0,001		1	0,06
	<b>Итого:</b>			<b>5,42</b>	<b>5,58</b>	<b>17,4</b>	<b>138,12</b>	<b>0,053</b>	<b>0,211</b>	<b>1,04</b>	<b>23,4</b>	<b>0,16</b>
<b>Ужин</b>												
195	Морковь, тушенная с рисом и черносливом+	8,61	150	1,74	0,02	21,21	125	0,03	0,05	1,02	28,3	0,94
0,12	Сок персиковый+	7,26	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
0,1	Хлеб пшеничный+	0,95	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>			<b>5,38</b>	<b>0,38</b>	<b>73,882</b>	<b>348,44</b>	<b>0,134</b>	<b>0,154</b>	<b>13,02</b>	<b>47,5</b>	<b>3,5</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>71,013</b>	<b>42,27</b>	<b>340,066</b>	<b>1 888,167</b>	<b>1,059</b>	<b>1,246</b>	<b>82,386</b>	<b>723,84</b>	<b>15,929</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 93,61 руб.  
Стоимость за 10: 121,73 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина Ирина Петровна