

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

" 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+                     | 2,6   | 150          | 1,6                 | 1,6           | 12,4           | 70,4                           | 0,01         | 0,06         | 0,36          | 56,25                    | 0,89          |
| 2,1                | Каша пшённая молочная+             | 6,51  | 150          | 8,6                 | 5             | 39,2           | 240,9                          | 0,18         | 0,16         | 0,69          | 149,49                   | 1,25          |
| 100,2              | Бутерброд с сыром+                 | 4,62  | 5/10,638/30  | 5,04                | 6,59          | 14,56          | 138                            | 0,05         | 0,06         | 0,07          | 108,1                    | 0,68          |
| 1                  | Масло в кашу+                      | 0,22  | 3            | 0,024               | 2,178         | 0,036          | 19,818                         |              | 0,006        |               | 0,72                     | 0,006         |
|                    | <b>Итого:</b>                      |       |              | <b>15,264</b>       | <b>15,368</b> | <b>66,196</b>  | <b>469,118</b>                 | <b>0,24</b>  | <b>0,286</b> | <b>1,12</b>   | <b>314,56</b>            | <b>2,826</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                    |       |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |
| 0,28               | Апельсины+                         | 8,4   | 75           | 0,675               | 0,15          | 6,075          | 27,135                         | 0,03         | 0,002        | 45            | 25,5                     | 0,225         |
|                    | <b>Итого:</b>                      |       |              | <b>0,675</b>        | <b>0,15</b>   | <b>6,075</b>   | <b>27,135</b>                  | <b>0,03</b>  | <b>0,002</b> | <b>45</b>     | <b>25,5</b>              | <b>0,225</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                    |       |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |
| 83,1               | Суп из овощей+                     | 3,21  | 150          | 1,1                 | 3             | 6,6            | 58,7                           | 0,04         | 0,03         | 5,33          | 15,18                    | 0,46          |
| 0,13               | Сметана в суп+                     | 1,02  | 8            | 0,24                | 0,8           | 0,24           | 9,04                           |              |              | 0,053         | 7,2                      |               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                       | 1     | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |               | 14                       | 1,56          |
| 309,2              | Огурцы консервированные порциями++ | 5,45  | 40           | 0,27                | 0,037         | 0,65           | 4                              | 0,008        | 0,008        | 2             | 9,2                      | 0,24          |
| 119,1              | Гуляш из отварной говядины+        | 12,79 | 60           | 14,5                | 4,31          | 2,95           | 107,18                         | 0,07         | 0,13         | 1,02          | 13,76                    | 1,35          |
| 103,1              | Макаронные изделия отварные+       | 1,39  | 100          | 8,16                | 2,88          | 49,91          | 152,9                          | 0,153        | 0,06         |               | 18,74                    | 1,086         |
| 128                | Компот из смеси сухофруктов+       | 1,82  | 150          | 1,1                 |               | 35,4           | 139                            | 0,01         | 0,06         | 1,87          | 43,42                    | 1,17          |
| 0,01               | Соль+                              | 0,04  | 3            |                     |               |                |                                |              |              |               | 11,04                    | 0,087         |
| 220,1              | Мясо для супа+                     | 5,82  | 15           | 3,9                 | 2,55          |                | 38,55                          | 0,008        | 0,024        |               | 4,5                      | 0,225         |
|                    | <b>Итого:</b>                      |       |              | <b>31,91</b>        | <b>14,057</b> | <b>109,43</b>  | <b>580,2</b>                   | <b>0,359</b> | <b>0,342</b> | <b>10,273</b> | <b>137,04</b>            | <b>6,178</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                    |       |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |
| 37,1               | Молоко кипячённое+                 | 7,83  | 180          | 4,68                | 4,8           | 8,52           | 93,36                          | 0,048        | 0,192        | 0,936         | 184,056                  | 0,084         |
| 0,18               | Вафли+                             | 1,22  | 14           | 0,336               | 0,294         | 8,4            | 36,456                         | 0,004        | 0,001        |               | 1,05                     | 0,063         |
|                    | <b>Итого:</b>                      |       |              | <b>5,016</b>        | <b>5,094</b>  | <b>16,92</b>   | <b>129,816</b>                 | <b>0,052</b> | <b>0,193</b> | <b>0,936</b>  | <b>185,106</b>           | <b>0,147</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                    |       |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |
| 0,12               | Сок персиковый+                    | 7,26  | 200          | 0,6                 |               | 33,987         | 131,533                        | 0,04         | 0,08         | 12            | 10                       | 1,8           |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                    | 0,71  | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |               | 10,5                     | 1,17          |
| 60,2               | Икра морковная+                    | 2,22  | 40           | 1,1                 | 3,7           | 5,8            | 57,3                           | 0,02         | 0,02         | 3,31          | 17                       | 0,76          |
| 234,3              | Рыба горбуша припущенная+          | 10,03 | 30           | 6,15                | 1,95          |                | 42                             | 0,06         | 0,048        | 0,27          | 6                        | 0,18          |
| 167,2              | Картофельное пюре запеченное+      | 12,42 | 200          | 5,24                | 4,773         | 34,173         | 200,44                         | 0,211        | 0,177        | 17,587        | 61,68                    | 1,787         |
|                    | <b>Итого:</b>                      |       |              | <b>15,07</b>        | <b>10,783</b> | <b>84,22</b>   | <b>484,373</b>                 | <b>0,383</b> | <b>0,348</b> | <b>33,167</b> | <b>105,18</b>            | <b>5,697</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>              |       |              | <b>67,935</b>       | <b>45,452</b> | <b>282,841</b> | <b>1 690,642</b>               | <b>1,063</b> | <b>1,171</b> | <b>90,496</b> | <b>767,386</b>           | <b>15,073</b> |

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 96,58 руб.  
Стоимость за 10: 95,22 руб.

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

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