

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна - лето сад
 Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
 шкатулка"
 Ефимова Валентина Николаевна
 М. П. 1 апреля 2021г.
 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											
36,2	Какао на молоке+		200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,25	Батон нарезной+		50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			11,91	8,29	59,33	363,48	0,22	0,26	3,71	471,77	1,42
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:			1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед											
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006
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
476	Хлебцы рыбные паровые (семга)		80	14,6	8	4,37	147,9	0,22		1,06	45,56	1,34
99,1	Суп-пюре из бобовых+		250	7	2,03	18,23	123,5	0,13	0,07	0,83	53,45	1,92
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
164,1	Картофель отварной+		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			36,234	20,855	92,849	707,948	0,673	0,303	38,26	217,7	8,441
	Полдник											
0,14	Печенье+		40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:			6,564	6,624	20,952	170,152	0,054	0,033	0,54	228,416	0,558
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
140,1	Напиток яблочный+		200	0,1	0,1	26,4	101,7	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
180,1	Вареники ленивые+		150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
	Итого:			21,84	18,69	72,772	543,665	0,149	0,344	41,53	183,81	2,375
	Итого за день:			78,048	54,559	266,903	1 872,545	1,136	0,99	94,04	1 109,696	13,394

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна