

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":

МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"

Ефимова Валентина Николаевна

М. П. 30 июня 2021 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад
Возрастная категория: Дети сад

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											
	Батон плетёнка с маком		40									
146,1	Пудинг из творога+		120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
36,2	Какао на молоке+		200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:			22,45	23,12	67,27	560,84	0,148	0,38	3,1	478,69	2,92
	Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+		95	0,855	0,095	8,55	36,765	0,003	0,057	9,5	26,6	0,665
	Итого:			0,855	0,095	8,55	36,765	0,003	0,057	9,5	26,6	0,665
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		4								14,72	0,116
79,1	Рассольник домашний+		250	2,25	5,13	14,63	121,5	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
282,1	Сёмга припущенная+		80	21,16	1,03	0,68	96,1	0,07	0,1	1,82	39,29	0,56
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
132	Кисель из кураги+		200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
164,1	Картофель отварной+		110	2,185	2,581	16,874	105,263	0,103	0,073	9,071	11,015	0,924
	Итого:			35,905	16,511	91,744	679,637	0,376	0,385	31,164	172,645	5,884
	Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками		50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:			7,98	6,54	33,34	221,4	0,1	0,19	1,21	230,42	0,92
	Ужин											
23,1	Морковь, тушённая с рисом+		210	3,78	10,5	36,12	256,2	0,042	0,042	1,68	21	0,63
0,04	Сок тыквенный+		200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			7,82	10,86	78,992	444	0,126	0,106	4,08	56,2	1,79
	Итого за день:			75,01	57,126	279,896	1 942,642	0,753	1,118	49,054	964,555	12,179

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна