

День: 2
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
Завтрак												
183	Соус сметанный+	1,02	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,25	Батон нарезной+	1,25	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
0,17	Джем+	1,53	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
146,1	Пудинг из творога+	23,26	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
37,1	Молоко кипяченое+	8,7	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
	Итого:			23,61	22,62	64,58	547,388	0,174	0,504	7,25	185,36	3,405
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	9,75	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Итого:			1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
Обед												
273	Напиток "Валитек"+	5,1	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
220,1	Мясо для супа (тушенка)+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,375
225,1	Запеканка из печени с рисом+	8,9	80	13,532	4,032	11,2	135,268	0,076		8,148	10,568	1,712
92,2	Суп с крупой (ячневая)++	1,73	250	3,13	5,63	17,5	137,3	0,1	0,016	0,833	16,72	0,82
0,09	Хлеб ржаной+	1,25	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	10,49	150	3,1	0,76	14,14	155	0,38	0,09	1,99	71,1	2,04
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
	Итого:			30,032	15,432	91,43	714,198	0,659	0,196	17,251	161,578	9,202
Полдник												
302,1	Сырная палочка+	8,34	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281	Кефир*+	8,46	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:			13,816	30,134	42,074	494,88	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
Ужин												
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	9,54	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
143,1	Напиток из плодов шиповника+	5,72	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	0,95	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	16,73	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
	Итого:			27,17	20,77	60,052	533,74	0,394	0,194	264	87,84	8,63
	Итого за день:			95,978	89,046	277,036	2 368,776	1,429	1,345	298,915	794,086	22,781

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 123,87 руб.
Стоимость за 10: 121,73 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина петровна