

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

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
шкатулка"  
Ефимова Валентина Николаевна  
М. П. 30 июня 2021 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

## Примерное двухнедельное циклическое 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>												
	Батон плетёнка с маком		30									
146,1	Пудинг из творога+		100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
36,2	Какао на молоке+		150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>18,32</b>	<b>18,915</b>	<b>54,235</b>	<b>455,43</b>	<b>0,159</b>	<b>0,317</b>	<b>2,366</b>	<b>378,87</b>	<b>1,19</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+		75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	<b>Итого:</b>			<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29</b>	<b>0,022</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
<b>Обед</b>												
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
79,1	Рассольник домашний+		150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
282,1	Сёмга припущенная+		60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,052	0,075	1,365	29,47	0,42
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
132	Кисель из кураги+		150	0,8		31	131,7		0,02	0,3	18,49	0,45
164,1	Картофель отварной+		100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
	<b>Итого:</b>			<b>27,154</b>	<b>12,078</b>	<b>70,326</b>	<b>510,048</b>	<b>0,283</b>	<b>0,334</b>	<b>24,341</b>	<b>129,553</b>	<b>4,478</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+		170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками		35	2	0,86	16,63	82	0,04	0,02	0,12	7,1	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>6,42</b>	<b>5,393</b>	<b>24,677</b>	<b>170,173</b>	<b>0,085</b>	<b>0,201</b>	<b>1,004</b>	<b>180,931</b>	<b>0,649</b>
<b>Ужин</b>												
23,1	Морковь, тушённая с рисом+		180	3,24	9	30,96	219,6	0,036	0,036	1,44	18	0,54
0,04	Сок тыквенный+		200	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>			<b>5,97</b>	<b>9,36</b>	<b>59,36</b>	<b>344,63</b>	<b>0,119</b>	<b>0,089</b>	<b>3,24</b>	<b>47,99</b>	<b>2,01</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,539</b>	<b>45,821</b>	<b>215,348</b>	<b>1 509,281</b>	<b>0,667</b>	<b>0,985</b>	<b>38,451</b>	<b>758,344</b>	<b>8,852</b>

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

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

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