

День: 2
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
	Завтрак											
183	Соус сметанный+	0,85	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,25	Батон нарезной+	1,04	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
146,1	Пудинг из творога+	19,35	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
37,1	Молоко кипяченое+	8,7	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
	Итого:			20,56	19,748	46,912	440,982	0,148	0,46	1,216	337,557	1,568
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	8,13	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:			1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед											
225,1	Запеканка из печени с рисом+	6,61	60	10,133	3,03	8,4	101,43	0,057		6,111	7,926	1,284
92,2	Суп с крупой (ячневая)++	1,04	150	1,9	3,4	10,5	82,3	0,06	0,01	0,5	10,03	0,49
0,09	Хлеб ржаной+	1	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	8,43	120	2,48	0,608	11,31	124	0,304	0,072	1,592	56,88	1,632
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116
220,1	Мясо для супа+	7,76	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	2,68	150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
46	картофельный+	2,04	40	0,7	3,1	5,2	53	0,03	0,02	3,27	5,42	0,31
	Итого:			23,703	14,428	81,17	610,66	0,541	0,184	65,973	131,286	6,482
	Полдник											
302,1	Сырная палочка+	8,35	70	12,034	35,888	48,824	566,832	0,134	0,134	0,216	190,551	1,154
281	Кефир*+	7,05	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:			16,384	39,638	54,824	641,832	0,194	0,394	1,266	370,551	1,304
	Ужин											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	6,33	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,31	150	0,5		18,2	71,2	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	0,71	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	12,55	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
	Итого:			19,98	15,44	40,77	379,55	0,298	0,153	195,445	68,48	7,012
	Итого за день:			81,752	89,329	239,425	2 138,499	1,211	1,266	271,4	913,874	17,266

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 107,41 руб.
Стоимость за 10: 95,22 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна