

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":

МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"

Ефимова Валентина Николаевна

М. П. 30 июня 2021 г.

Подпись _____

День: 3
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												
1	Масло в кашу+		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		44,776/6,269/9,527	2,257	7,316	0,081	75,224	0,009		0,161	97,325	0,116
7,1	Каша пшеничная молочная+		200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
32,1	Чай+		200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	Итого:			14,709	15,92	67,009	474,648	0,009	24,048	1,491	302,625	6,144
Завтрак 2ой												
0,32	Нектарин+		95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,026	5,13	5,7	0,266
	Итого:			1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,026	5,13	5,7	0,266
Обед												
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
163,1	Капуста тушённая+		110	3,52	3,007	14,227	86,167	0,337	0,059	29,128	24,669	1,085
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		6								22,08	0,174
81,1	Суп картофельный+		250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
250,2	Биточки+		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
249,6	Рыба минтай для супа++		25	4,05	0,28		18,75	0,03	0,03		10,75	0,23
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+		200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:			27,8	15,297	103,057	643,877	0,673	0,352	125,256	152,909	6,95
Полдник												
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
151,2	Булочки с изюмом+		70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:			12,264	10,809	52,36	329,615	0,171	0,137	0,698	278,97	1,738
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
273	Напиток "Валитек"+		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++		210	2,94	15,988	15,302	218,442	0,07	0,07	19,67	59,43	1,582
	Итого:			6,32	16,528	65,264	443,402	0,134	0,094	20,95	77,27	4,422
	Итого за день:			62,1	58,858	296,097	1 933,342	1,02	24,656	153,525	817,475	19,521

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна