

## КОПИЯ ВЕРНА

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Весна - лето ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
шкатулка"  
Ефимова Валентина Николаевна  
М. П. 1 апреля 2021г.  
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
<b>Завтрак</b>												
8,1	Каша кукурузная молочная+		160	9,28	4,373	40,64	242,56	0,085	0,181	0,747	157,931	1,344
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
268	Бутерброды с маслом+		30,172/4,828	2,957	9,112	17,645	164,138	0,06	0,036		11,224	0,748
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>			<b>12,421</b>	<b>15,663</b>	<b>58,351</b>	<b>467,316</b>	<b>0,146</b>	<b>0,234</b>	<b>0,827</b>	<b>173,915</b>	<b>2,768</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+		75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>												
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
250,1	Котлеты+		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
163,1	Капуста тушённая+		120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
81,1	Суп картофельный+		150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
126,1	Компот из смородины черной+		150	0,5	0,1	21,3	83,4	0,01	0,02	90	16,54	0,64
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>23,69</b>	<b>14,93</b>	<b>68,76</b>	<b>488,73</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>135,68</b>	<b>180,97</b>	<b>5,377</b>
<b>Полдник</b>												
0,24	Йогурт+		160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых*+		27	1,88	0,66	12,94	57,08	0,05	0,02		5,59	0,39
293	Фарш из кураги*+		12	0,13	0,01	3,11	13,09		0,01	0,074	4,19	0,11
	<b>Итого:</b>			<b>12,536</b>	<b>3,828</b>	<b>23,418</b>	<b>168,696</b>	<b>0,05</b>	<b>0,092</b>	<b>1,337</b>	<b>270,833</b>	<b>0,711</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
176,1	Макаронны, запеченные с сыром+		150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
312,2	Икра кабачковая порционная+		40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
129,1	Кисель из клюквы+		150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
	<b>Итого:</b>			<b>11,16</b>	<b>11,34</b>	<b>72,66</b>	<b>463,425</b>	<b>0,14</b>	<b>0,097</b>	<b>2,97</b>	<b>150,34</b>	<b>2,52</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>60,107</b>	<b>45,783</b>	<b>230,314</b>	<b>1 618,579</b>	<b>0,61</b>	<b>0,734</b>	<b>144,564</b>	<b>790,307</b>	<b>13,101</b>

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

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

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