

КОПИЯ ВЕРНА

День: 3
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 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+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		30/6,383/5	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
7,1	Каша пшеничная молочная+		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:			11,384	13,008	38,226	345,368	70,94	0,196	0,79	252,41	2,796
	Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+		75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:			0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
163,1	Капуста тушённая+		100	3,167	2,75	12,917	78,333	0,042	0,05	26,483	65,35	0,983
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
81,1	Суп картофельный+		150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
250,2	Биточки+		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
249,6	Рыба минтай для супа++		20	3,24	0,227		15	0,027	0,027		8,6	0,187
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+		150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:			21,297	11,567	77,577	484,163	0,278	0,277	97,083	157,92	5,297
	Полдник											
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
151,2	Булочки с изюмом+		60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:			10,35	9,15	44,7	279,7	0,14	0,12	0,58	233,81	1,48
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++		200	2,8	15,233	14,567	208,033	0,067	0,067	18,733	56,6	1,507
203,1	Напиток брусничный+		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:			4,88	15,593	43,527	332,433	0,119	0,089	19,853	74,21	2,797
	Итого за день:			48,706	49,558	210,667	1 474,665	71,502	0,702	122,357	722,85	12,58

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна