

День: 3
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											
33	Чай с сахаром+	0,43	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	3,68	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	1,52	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			5,21	10,35	25,65	257,4	0,1	0,21	0,92	178,12	1,46
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	10	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:			0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед											
227,1	Плов из отварной говядины+	18,2	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,04	Сок тыквенный+	7,2	200	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	1	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
311	Томаты с кожей в собственном соку+	4,95	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	3,8	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	6,63	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
	Итого:			21,45	15,52	78,82	540,71	0,284	0,148	24,94	110,98	5,707
	Полдник											
151,2	Булочки с изюмом+	3,69	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
281	Кефир*+	7,05	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:			10,35	9,15	44,4	278,7	0,17	0,36	1,18	227,81	1,48
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	0,71	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	7,06	150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
168,1	Запеканка капустная+	9,88	190	7,803	7,068	31,603	212,838	0,095	0,115	44,713	120,447	1,783
183	Соус сметанный+	0,85	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
	Итого:			10,783	8,328	75,263	405,138	0,158	0,158	94,223	141,627	3,703
	Итого за день:			48,093	43,37	231,258	1 512,36	0,727	0,898	125,013	672,787	14,075

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 87,12 руб.
Стоимость за 10: 95,22 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна