

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна - лето сад  
 Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
 шкатулка"  
 Ефимова Валентина Николаевна  
 М. П. 1 апреля 2021.  
 Подпись \_\_\_\_\_

### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,2	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Батон плетёнка с маком		40									
	<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>5,3</b>	<b>36,9</b>	<b>216,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>2,26</b>	<b>260,68</b>	<b>0,81</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви+		90	0,72	0,36	7,29	42,3	0,018	0,036	162	36	0,72
	<b>Итого:</b>			<b>0,72</b>	<b>0,36</b>	<b>7,29</b>	<b>42,3</b>	<b>0,018</b>	<b>0,036</b>	<b>162</b>	<b>36</b>	<b>0,72</b>
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
275	Компот из консервированных плодов+		200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,01	Соль+		6								22,08	0,174
311	Томаты с кожицей в собственном соку+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
245	Суп - лапша домашняя+		250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
245,1	Лапша домашняя+		20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
260	Плов из птицы*++		210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
	<b>Итого:</b>			<b>29,991</b>	<b>20,281</b>	<b>118,491</b>	<b>784,328</b>	<b>0,307</b>	<b>0,303</b>	<b>24,37</b>	<b>140,806</b>	<b>6,627</b>
	<b>Полдник</b>											
148,2	Ватрушка с творогом+		70	9,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
37,1	Молоко кипячённое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>			<b>14,98</b>	<b>7,8</b>	<b>41,37</b>	<b>283,46</b>	<b>0,159</b>	<b>0,284</b>	<b>1,164</b>	<b>266,18</b>	<b>1,212</b>
	<b>Ужин</b>											
183	Соус сметанный+		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
248	Сельдь с раст. маслом+		60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
167,2	Картофельное пюре запеченное+		180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
	<b>Итого:</b>			<b>17,426</b>	<b>12,204</b>	<b>78,756</b>	<b>486,847</b>	<b>0,304</b>	<b>0,213</b>	<b>19,832</b>	<b>157,652</b>	<b>3,222</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>69,117</b>	<b>45,945</b>	<b>282,807</b>	<b>1 813,535</b>	<b>0,908</b>	<b>1,316</b>	<b>209,626</b>	<b>861,318</b>	<b>12,591</b>

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

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина Ирина петровна