

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
 шкатулка"
 Ефимова Валентина Николаевна
 М. П. 30 июня 2021г.
 Подпись _____

День: 4
 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+		200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
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									
	Итого:			6,8	5,4	38,4	227,4	0,14	0,46	2,13	236,4	0,91
	Завтрак 2ой											
0,27	Персики+		95	0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
	Итого:			0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
	Обед											
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
239	Птица отварная+		80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+		60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
65,1	Борщ+		250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая+		110	6,615	1,716	33,433	158,481	0,176	0,095		14,337	3,366
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			29,895	26,986	94,863	716,411	0,449	0,258	50,66	188,387	9,963
	Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+		42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			5,58	5,72	21,4	155,48	0,055	0,162	1,04	221,9	0,19
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
182,1	Соус молочный (сладкий)+		15	0,3	0,6	2,25	15		0,015	0,045	9,255	0,03
275	Компот из консервированных плодов+		200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
25,2	Запеканка из творога+		120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
	Итого:			27,34	4,944	71,104	433,14	0,14	0,323	2,721	170,737	1,877
	Итого за день:			70,47	43,145	234,792	1 571,001	0,822	1,279	66,051	836,424	13,51

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна