

## КОПИЯ ВЕРНА

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад (Ивроссы)  
Возрастная категория: Дети сад

" 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
	<b>Завтрак</b>											
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,76	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу+	0,3	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
36	Какао на молоке+	10,58	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Батон плетёнка с маком	1,46	40									
	<b>Итого:</b>			<b>18,422</b>	<b>16,284</b>	<b>76,588</b>	<b>525,854</b>	<b>0,2</b>	<b>0,558</b>	<b>3,53</b>	<b>441,44</b>	<b>2,588</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	6,65	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	<b>Итого:</b>			<b>0,036</b>	<b>0,036</b>	<b>8,82</b>	<b>38,412</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>148,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,98</b>
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,7	250	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
0,13	Сметана в суп+	1,02	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	1,25	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
129,1	Кисель из клюквы+	2,63	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
60,1	Икра свекольная+	2,89	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
259,1	Рагу по-домашнему с птицей+	23,04	230	18,666	23,427	19,32	362,716	0,185	0,213	21,879	38,356	2,496
	<b>Итого:</b>			<b>26,136</b>	<b>35,237</b>	<b>84,27</b>	<b>757,946</b>	<b>0,345</b>	<b>0,363</b>	<b>45,619</b>	<b>161,566</b>	<b>6,721</b>
	<b>Полдник</b>											
0,14	Печенье+	2,1	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
281	Кефир*+	8,46	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>6,228</b>	<b>6,093</b>	<b>17,244</b>	<b>148,614</b>	<b>0,08</b>	<b>0,317</b>	<b>1,26</b>	<b>219,912</b>	<b>0,463</b>
	<b>Ужин</b>											
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,57	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,1	Хлеб пшеничный+	0,95	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
16,1	Сырники из творога+	34,83	160	11,84	5,653	14,827	152	0,096	0,384	0,352	229,109	1,12
33	Чай с сахаром+	0,52	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>			<b>15,88</b>	<b>7,613</b>	<b>39,539</b>	<b>332,84</b>	<b>0,16</b>	<b>0,458</b>	<b>0,572</b>	<b>267,389</b>	<b>2,82</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>66,702</b>	<b>65,263</b>	<b>226,461</b>	<b>1 803,666</b>	<b>0,812</b>	<b>1,714</b>	<b>199,481</b>	<b>1 104,707</b>	<b>14,572</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 112,86 руб.  
Стоимость за 10: 121,73 руб.

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

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