

## КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":

МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
шкатулка"

Ефимова Валентина Николаевна

М. П. 30 июня 2021 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

## 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		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+		150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Батон плетёнка с маком		30									
	<b>Итого:</b>			<b>5,1</b>	<b>4</b>	<b>28,8</b>	<b>170,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>1,6</b>	<b>325,44</b>	<b>0,68</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,27	Персики+		75	0,675	0,075	7,125	30,45	0,03	0,06	7,5	15	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>7,125</b>	<b>30,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>7,5</b>	<b>15</b>	<b>0,45</b>
	<b>Обед</b>											
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		4								14,72	0,116
239	Птица отварная+		60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+		40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
65,1	Борщ+		150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая+		100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,44	Сок фруктовый+		200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
239,1	Мясо для супа (куры)+		20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
	<b>Итого:</b>			<b>39,11</b>	<b>34,66</b>	<b>82,347</b>	<b>776,207</b>	<b>0,457</b>	<b>0,189</b>	<b>38,705</b>	<b>168,007</b>	<b>9,486</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+		170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	Вафли+		20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>			<b>4,9</b>	<b>4,953</b>	<b>20,047</b>	<b>140,253</b>	<b>0,05</b>	<b>0,183</b>	<b>0,884</b>	<b>175,331</b>	<b>0,169</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
275	Компот из консервированных плодов+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
25,2	Запеканка из творога+		100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
	<b>Итого:</b>			<b>22,17</b>	<b>4,08</b>	<b>51,3</b>	<b>325,76</b>	<b>0,115</b>	<b>0,267</b>	<b>2,06</b>	<b>142,88</b>	<b>2,06</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>71,955</b>	<b>47,768</b>	<b>189,618</b>	<b>1 443,17</b>	<b>0,762</b>	<b>1,049</b>	<b>50,749</b>	<b>826,657</b>	<b>12,845</b>

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

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

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