

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

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
шкатулка"  
Ефимова Валентина Николаевна  
М. П. 01 января 2022г.  
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+	6,57	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу+	0,22	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36	Какао на молоке+	7,92	150	5,09	5,91	19,31	147,21	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Батон плетёнка с маком	1,09	30									
	<b>Итого:</b>			<b>13,814</b>	<b>12,188</b>	<b>57,446</b>	<b>394,428</b>	<b>0,14</b>	<b>0,416</b>	<b>2,65</b>	<b>331,11</b>	<b>1,946</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	5,54	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>			<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	6,02	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп+	0,77	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной+	1	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
129,1	Кисель из клюквы+	1,97	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
60,1	Икра свекольная+	1,92	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116
259,1	Рагу по-домашнему с птицей+	20,24	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,017	1,954
300,2	Клётки+	0,61	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
	<b>Итого:</b>			<b>20,727</b>	<b>26,969</b>	<b>67,692</b>	<b>544,209</b>	<b>0,277</b>	<b>0,293</b>	<b>40,583</b>	<b>146,391</b>	<b>5,245</b>
<b>Полдник</b>												
0,14	Печенье+	1,05	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
281	Кефир*+	7,05	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	<b>Итого:</b>			<b>5,61</b>	<b>5,741</b>	<b>18,555</b>	<b>148,268</b>	<b>0,073</b>	<b>0,269</b>	<b>1,05</b>	<b>184,89</b>	<b>0,504</b>
<b>Ужин</b>												
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,98	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
0,1	Хлеб пшеничный+	0,71	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
16,1	Сырники из творога+	21,76	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
34	Чай с молоком+	2,6	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>			<b>11,48</b>	<b>6,5</b>	<b>35,17</b>	<b>243,5</b>	<b>0,123</b>	<b>0,348</b>	<b>0,655</b>	<b>225,365</b>	<b>2,81</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>51,661</b>	<b>51,428</b>	<b>186,213</b>	<b>1 362,415</b>	<b>0,634</b>	<b>1,341</b>	<b>168,688</b>	<b>899,756</b>	<b>12,155</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 89,15 руб.  
Стоимость за 10: 95,22 руб.

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

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