

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад (Ивроссы)  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая  
шкатулка"  
Ефимова Валентина Николаевна  
М. П. 31 января 2021 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>												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	4,06	50/7/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
15,1	Омлет натуральный+	8,05	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
310,1	Зеленый горошек консервированный+	6,56	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
35,2	Кофейный напиток+	7,61	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>			<b>14,592</b>	<b>18,082</b>	<b>27,718</b>	<b>326,9</b>	<b>0,176</b>	<b>0,536</b>	<b>7,45</b>	<b>216,1</b>	<b>2,42</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,21	Мандарины+	13,78	85	0,68	0,17	6,375	32,3	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
	<b>Итого:</b>			<b>0,68</b>	<b>0,17</b>	<b>6,375</b>	<b>32,3</b>	<b>0,051</b>	<b>0,026</b>	<b>32,3</b>	<b>29,75</b>	<b>0,085</b>
<b>Обед</b>												
220,1	Мясо для супа+	3,9	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,15
255,2	Голубцы ленивые +	25,15	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
0,09	Хлеб ржаной+	1,25	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
273	Напиток "Валитек"+	3,83	150	0,255	0,135	23,468	99,84			0,96	6,48	1,56
42	Салат из солёных огурцов с луком+	0,52	60	0,5	3	1,6	35,5	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	4,43	250	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
314,1	Соус томатный+	0,8	50	0,85	2,25	3,9	40	0,01	0,01	1,4	10	0,35
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>			<b>25,935</b>	<b>29,065</b>	<b>79,978</b>	<b>694,8</b>	<b>0,348</b>	<b>0,152</b>	<b>63,063</b>	<b>191,47</b>	<b>9,091</b>
<b>Полдник</b>												
334	Плюшка новомосковская+	2,36	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
37,1	Молоко кипячённое+	8,7	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
	<b>Итого:</b>			<b>9,883</b>	<b>9,5</b>	<b>47,49</b>	<b>313,4</b>	<b>0,151</b>	<b>0,21</b>	<b>1,076</b>	<b>43,51</b>	<b>0,86</b>
<b>Ужин</b>												
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,31	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
0,44	Сок фруктовый+	7,26	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
104,2	Картофельное пюре+	8,44	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
114,1	Фрикадельки рыбные+	8,79	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
0,1	Хлеб пшеничный+	1,18	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>			<b>22,4</b>	<b>14,72</b>	<b>82,19</b>	<b>547,29</b>	<b>0,348</b>	<b>0,306</b>	<b>19,64</b>	<b>166,71</b>	<b>4,19</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>73,49</b>	<b>71,537</b>	<b>243,751</b>	<b>1 914,69</b>	<b>1,074</b>	<b>1,23</b>	<b>123,529</b>	<b>647,54</b>	<b>16,646</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 121,13 руб.  
Стоимость за 10: 121,73 руб.

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

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