

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":

МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"

Ефимова Валентина Николаевна

М. П. 30 июня 2021 г.

Подпись _____

День: 5
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												
15,1	Омлет натуральный+		110	11	11,275	2,2	153,725	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
100,2	Бутерброд с сыром+		5/15,957/30	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
	Итого:			21,166	21,421	44,822	455,625	0,157	0,485	3,635	313,42	4,11
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												
129,1	Кисель из клюквы+		200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
309,2	Огурцы консервированные порциями++		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
82,1	Суп крестьянский с крупой+		250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами+		80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
104,2	Картофельное пюре+		110	2,332	2,999	15,393	101,941	0,095	0,081	7,927	27,163	0,807
	Итого:			21,868	16,995	80,989	575,691	0,318	0,265	27,517	158,293	5,132
Полдник												
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
334	Плюшка новомосковская+		70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:			10,003	8,7	45,29	300	0,171	0,31	1,296	237,11	0,94
Ужин												
58	Икра кабачковая+		60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
171,1	Запеканка овощная+		180	6,165	6,894	36,045	222,363	0,171	0,144	19,62	73,233	2,016
123,4	Компот из плодов сушеных+		200	1,5		47,2	185,4					
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			12,105	11,854	109,317	566,403	0,275	0,208	30,32	108,923	3,506
	Итого за день:			65,997	59,065	289,443	1 936,289	0,959	1,343	72,268	836,746	14,258

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна