

День: 5
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
Завтрак												
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
	Итого:			14,592	18,082	27,718	326,9	0,176	0,536	7,45	216,1	2,42
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	13,78	85	0,68	0,17	6,375	32,3	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
	Итого:			0,68	0,17	6,375	32,3	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
Обед												
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
	Итого:			25,935	29,065	79,978	694,8	0,348	0,152	63,063	191,47	9,091
Полдник												
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
	Итого:			9,883	9,5	47,49	313,4	0,151	0,21	1,076	43,51	0,86
Ужин												
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
	Итого:			22,4	14,72	82,19	547,29	0,348	0,306	19,64	166,71	4,19
	Итого за день:			73,49	71,537	243,751	1 914,69	1,074	1,23	123,529	647,54	16,646

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна