

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
 шкатулка"
 Ефимова Валентина Николаевна
 М. П. 30 июня 2021г.
 Подпись _____

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

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+		90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
100,2	Бутерброд с сыром+		10,638/30/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
	Итого:			16,384	17,64	34,381	551,06	0,113	0,383	2,485	227,85	3,17
	Завтрак 2ой											
0,27	Персики+		75	0,675	0,075	7,125	30,45	0,03	0,06	7,5	15	0,45
	Итого:			0,675	0,075	7,125	30,45	0,03	0,06	7,5	15	0,45
	Обед											
129,1	Кисель из клюквы+		150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
82,1	Суп крестьянский с крупой+		150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами+		60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
309,1	Огурцы консервированные порциями+		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
	Итого:			17,8	13,337	61,82	447,28	0,254	0,201	20,616	120,24	3,947
	Полдник											
281	Кефир*+		170	4,93	4,25	6,8	85	0,068	0,295	1,19	204	0,17
334	Плюшка новомосковская+		70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77
	Итого:			9,713	8,45	44,892	295	0,168	0,295	1,226	225,117	0,94
	Ужин											
58	Икра кабачковая+		40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
171,1	Запеканка овощная+		180	6,168	6,9	36,048	222,36	0,168	0,144	19,62	73,236	2,016
123,4	Компот из плодов сушеных+		150	1,1		35,4	139					
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			10,148	10,36	86,608	459,06	0,241	0,187	26,75	101,396	3,676
	Итого за день:			54,72	49,862	234,826	1 782,85	0,806	1,125	58,577	689,603	12,183

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна