

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

" 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+	2,49	6,383/30/5	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
15,1	Омлет натуральный+	6,08	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
310,1	Зеленый горошек консервированный+	4,37	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
35,2	Кофейный напиток+	5,72	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			11,448	14,205	20,44	237,81	70,924	0,404	4,97	336,06	1,81
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	12,16	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:			0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед											
220,1	Мясо для супа+	7,76	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
255,2	Голубцы ленивые +	18,85	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
0,09	Хлеб ржаной+	1	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
42	Салат из солёных огурцов с луком+	0,35	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,66	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
314,1	Соус томатный+	0,96	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
123,4	Компот из плодов сушеных+	2,65	150	1,1		35,4	139					
	Итого:			23,63	24,3	77,94	622,61	0,26	0,134	48,98	142,26	5,897
	Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	2,03	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
37,1	Молоко кипячённое+	6,53	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			8	7,6	39,75	257,8	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73
	Ужин											
0,44	Сок фруктовый+	7,26	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
104,2	Картофельное пюре+	6,84	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
114,1	Фрикадельки рыбные+	6,57	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
0,1	Хлеб пшеничный+	0,71	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
58	Икра кабачковая+	5,29	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
	Итого:			16,124	8,224	64,935	389,131	0,276	0,223	20,247	133,045	4,026
	Итого за день:			59,802	54,479	208,69	1 535,851	71,631	0,943	103,508	809,095	12,538

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 100,75 руб.
Стоимость за 10: 95,22 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна